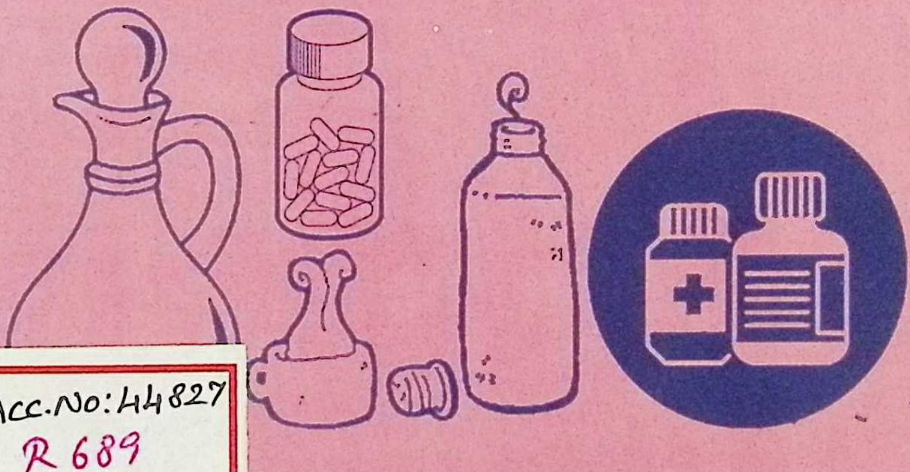
பதினெண் சித்தர்கள்

நீர் மருத்துவம்



டாக்டர் கி. க்ஷத்தரசன் பி.எஸ்., எம்.எஸ்.,

தாமரை நூலகம், சென்னை - 26.

பதினெண்சித்தர்கள்

நீர் மருத்துவம்

ஆசிரியர்

கி. சுவத்தரசன்

தாமரை நூலகம்
7, N.G.O. காலனி,
வடபழனி, சென்னை-600 026.
Website: www.intamm.com/nool/thamarai
E-mail: thamarai@intamm.com.

தாமரை வெளியீடு எண் : 268

முதல் பதிப்பு : டிசம்பர் 2000
இரண்டாம் பதிப்பு : ஜூன் : 2022

நூலைப் பற்றி

நூலின் பெயர்	:	பதினெண் சித்தர்கள் நீர் மருத்துவம்
பதிப்பாசிரியர்	:	கி. கூத்தரசன்
வெளியிட்டோர்	:	தாமரை நூலகம் 7, என். ஜி, ஓ. காலனி, வடபழனி, சென்னை–26.
பதிப்பு ஆண்டு	:	ஜூன் : 2022
நூல் வடிவம்	:	1 X 8 டெமி
தாளின் தன்மை	:	14.4 வெள்ளைத்தாள்
எழுத்தின் அளவு	:	11 புள்ளி
மொத்த பக்கங்கள்	:	102 + X
பிரதிகள்	:	1000
பைண்டிங்	:	செக்ஷன்
நூலின் விலை	:	ரூ. 60
கணிப்பொறி	:	கார்த்தி கிராபிக்ஸ் சென்னை – 26.
அச்சிட்டோர்	:	கிரியேடிவ் ஆப்செட் சென்னை – 34.

91/4

டாக்டர். எஸ். கோபாலகிருட்டிணன், பீ.ஐ.எம்.
கண்காணிப்பாளர்
அறிஞர் அண்ணா இந்தியமுறை மருத்துமனை
இணைஇயக்குனர் பொறுப்பு,
இந்தியமுறை மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதி,
அரும்பாக்கம், சென்னை - 106.

அணிந்துறை

சித்த மருத்துவராக பணியாற்றி வரும் டாக்டர். கி. கூத்தரசன் அவர்கள். நல்ல சித்த மருத்துவச் சிந்தனையாளர். இவரது "நீர்மருத்துவம்" என்ற இந்நூலை அணிந்துரை அளிப்பதற்காக படித்தேன். நூலாசிரியரின் திறம் நூல் மழுவதும் கண்டேன். சித்த மருத்துவத்திற்கு பெருமை தரும் இந்நூலிற்கு அணிந்துரை அளிப்பதில் பெரிதும் மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன்.

சித்த மருத்துவம் தமிழமண்ணில் தோன்றிய மிகத் தொன்மையான மருத்துவம். சித்தர்களின் சிறந்த மருத்துவம் சித்தமருத்துவம். சித்தர்களின் மருத்துவக் கருத்துக்ள் இன்று பின்பற்றப்பட்டு வருகின்ற எல்லா மருத்துவ முறைகளின் அடிப்படைகளிலும் அமைந்துள்ளதை அறிந்தவர்கள் ஏற்றுக்கொள்வார்கள். சித்தர்களின் சிறந்த சிந்தனைகளை வெளிப்படுத்த வேண்டியது சித்தமருத்துவத்தைக் கற்றோரின் கடமையாகும். அக்கடமையில் டாக்டர். கி. கூத்தரசன் அவர்கள் இந்நூலின் மூலமாக ஆற்றி உள்ளார். அவருக்கு என்னுடைய பாராட்டுகள்.

நீர்மருத்துவம் குறித்த கருத்துக்களை தற்கால நீர்மருத்துவக் கருத்துக்களோடு ஒப்பிட்டு இந்நூலினை எழுதி உள்ளார். இவ்வொப்பீட்டிற்கு இவர் பல நூறகளைக் கற்று அவற்றில் காணும் நீர்மருத்துவம் தொடர்பானவற்றை அறிந்து அவற்றுடன் சித்தர்களின் எண்ணற்ற நூற்களில் காணும் நீர்மருத்துவக் கருத்துக்களோடு ஒப்பிட்டு அறிந்துள்ளார். அவற்றை அனைவருக்கும் அறியும் முறையில் இந்நூலினை இயற்றி உள்ளார் என்பது தெளிவாகிறது.

இந்நூல் மிகவும் தரமான ஓர் ஒப்பிட்டு ஆய்வு நூலாகும். இதனை ஒரு ஆய்வேட்டின் வெளியீடாகவே சொல்லலாம். நீர்மருத்துவம் குறித்த நிறைகளை வெளிப்படுத்துவதோடு இதுவே முழுமையான மருத்துவ முறையாக அமைந்துவிடாது என்பதையும் எடுத்துக் கூறி உள்ளமை பாராட்டுக்கு உரியதாகும்.

பதினாறு தலைப்புகளில் நீர்மருத்துவத்தைப் பற்றி முழுமையாக விளககி உள்ளார். முதலில் வள்ளுவரின் வான்சிறப்பையும் திருமூலரின் திருமந்திர வான்சிறப்பையும் ஒப்பிட்டு நீரின் சிறப்பை வெளிப்படுத்தும ஆசிரியரின் நூலாக்க முறை சிறப்பாகவும் சிந்தனைக்குரியதாகவும் அமைந்துள்ளது. அண்டத்தில்

உள்ளதே பிண்டத்திலும் என்பதை விளக்கும் வகையில் உலகம் முக்கால்பங்கு நீராலானது என்பதை குறிப்பிட்டு சித்தர்கள் காட்டும் உடற்கூற்றில் நீரின் பாங்கை ஆசிரியர் ஒப்பிட்டுக்காட்டி உள்ளார். உடலுக்கு நீர்த்துவம் அவசியம் என்பதையும், விளக்கி உள்ளார் தேரையார்வெண்பாவின் "சீவனமே சீவனமாந தோ்" என்ற பாடலை கையாண்டுள்ளார். நீருக்கு சீவனம் என்ற பெயா உண்டு. சீவன் மனிதன். மனிதனுக்கு ஆதாரமாக உள்ள நீரே சீவனம் எனப்பொருத்தி உள்ள முறை சிறப்பாகும்.

தோலை மூன்றாவது நுரையீரலாக எரிக் எம். டபள்யூ. பொவல் குறிப்பிட்டுள்ளதை விளக்கி உள்ளதுடன் நீர்மருத்துவத்தில் தோலின் பங்கு பற்றியும், நீர்மருத்துவத்திற்கு தோலைத்தயார் செய்தலின் அவசியத்தையும் தெளிவாக விளக்கி உள்ளார்.

நீர்மருத்துவ முறை என்ற கட்டுரையில் தற்கால நீர்மருத்துவர்கள் செபஸ்டியன் நீப், வின்செனஜ் பிரிஸ்னிட்ஜ், டாக்டர் லின்ட்லார், போன்றவர்களின் கருத்துக்களை விளக்கி உள்ளார். காந்தியடிகளின் சுயசரிதையில் இருந்து தனது மகன் மணிலாலுக்கு அவர் அளித்த நீர்மருத்துவத்திற்குரிய கட்டுரையை நம்பிக்கையளிக்கும் வகையில் அருமையாக ஆசிரியர் எடுத்துக் கையாண்டுள்ளார்.

நீர்மருத்துவத்தின் தத்துவங்கள் அறிவியல் கருத்துக்களோடு விளக்கி உள்ளமை கற்போர்க்கு நீர்மருத்துவம் அறிவியல் முறை என்பதைத் தெளிவாக்கும். நீர்மருத்துவத்தில் கவனிக்க வேண்டியவைகள் விளக்கி உள்ளதுடன் எல்லோரும் எளிதாக நீர்மருத்துவம் மேற்கொள்ளும் வகையில் ஆசிரியர் எழுதி உள்ளார்.

தற்காலத்தில் உள்ள நீர்மருத்துவ முறைகளை சித்தமருத்துவத்தின் அக புறமருத்துவ முறைகளோடு தெளிவாக ஒப்பிட்டுள்ளது பாராட்டுக்குரியதாகும்.

குணமளிக்கும் குளியல்களில் சித்தர்களின் முறைகளுக்கு எடுத்துக்காட்டுகள் தேரையா் தைலவா்க்க சுருக்கம் தொட்டி அமைப்பு குளிக்கும் முறைகள் காட்டப்பட்டுள்ளன. குளிக்கும் முறைகள் இடுப்புக்குளியல் பாதக்குளியல் பலவற்றையும் சுட்டிக்காட்டி உள்ளார் பதார்த்த குணசிந்தாமணியில்காணும் சுத்தநீர்கள் சுத்தமற்ற நீர்களை விளக்கி உள்ளமை அனைவரும் அறிவதற்குரியதாகும். நீருக்குரிய மருத்துவ குணங்களையும் அசுத்த நீரினால் தோன்றும் நோய்களையும் சித்தர்கள் விளக்கி உள்ளதைத் தெளிவாக இந்நூலில் எழுதி உள்ளார்.

தற்காலத்தில் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படும் நீராவிக்குளியல் முறையினை "தேரையா் தரு" என்ற நூலில் விளக்கப்பட்டுள்ள நீராவி பிடித்தல் விளக்கங்களைச் சிறப்பாகப் பயன்படுத்தி உள்ளார். சிரக்குளியல், உப்புக்குளியல் முறைகளை தனித்தனியாக எழுதி உள்ளார். கடல்நீரை டாக்டர் பாவோ எரோலா என்பவர் பயன்படுத்திக்கண்ட பலன்களை சித்தர்கள் காட்டும் கடல்நீர் மருத்துவத்தன்மை ஆசிரியா் சுட்டிக்காட்டி விளக்கி உள்ளமை சிறப்பாக உள்ளது.

மூலிகைக்குளியலில் மிகச்சிறப்பாக சித்தமருத்துவ பயன்பாட்டை தெளிவாக்கி உள்ளார் விண்டர்கிரின், அசால், கேமோமிலி, சிக்விட், யூக்லிப்டஸ் டர்பன்டைன், கற்பூரம், அருகம்புல், கர்பூரப்புல், முத்தக்காசு, நொச்சி, பன்னீர்ப்பூ, வெட்டிவேர், சந்தனம், பூலாக்கிழங்கு, மருக்கொழுந்து, போன்றவற்றை நீர்மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தி பயன்பெறும் முறையை விளக்கி உள்ளார்.

பனிக்கட்டி கொண்டு உறைவி மருத்துவம் செய்வதை சித்தர்களின் கருத்துக்களோடு ஒப்பிட்டு உள்ளமை பாராட்டுக்குரியதாகும்.

கணகளுக்குரிய நீர்மருத்துவத்தில் நாகமுனியின் கருத்துக்களை எளிமையாக அனைவருக்கும் பயன்படும் வகையில் எழுதி உள்ளார்.

நலத்திற்கு நீரை அருந்துங்கள் என்பதில் சித்தர்கள் நீரை உள்ளுக்கு மருத்துவமாக பயன்படுத்திய சிறப்பை சிறப்பாக எடுத்துக்காட்டி உள்ளார் சித்த மருத்துவப் பெருமையை வெளிப்படுத்துவதாக அமைந்துள்ளது. வெந்நீரின் மருத்துவக்குணங்கள், பாத்திரத்திற்கேற்ற நீரின் பண்புகள் இளநீர் நீராகாரம் தீநீர்கள் ஊறல்நீர்கள் போன்றவற்றையும் விளக்கி உள்ளார். தற்காலத்தில் நீர்மருத்துவர்கள் கூறும் நலத்திற்கு ஆறுடம்ளர் நீர் அருந்துவதை பதார்த்தகுணசித்தாமணியின் "தூங்கி விழித்தவுடன் சுத்தோ தகமருந்தில்" என்ற பாடலைக்காட்டி விளக்கி உள்ளமை அருமை.

நோய்களுக்கான நீர்மருத்துவ முறைகளை தனியாகத் தொகுத்து இறுதியில் தெளிவாக எழுதி உள்ளார். இந்நூல் நீர்மருத்துவத்தைப் பயன்படுத்துவோருக்கு மிகுந்த பயனளிக்கும். பயன்மிக்க இந்நூலினை வெளியிடும் தாமரை நூலகத்தாருக்கு எனது பாராட்டுக்கள்.

டாக்டர். கி. கூத்தரசன் மிகச்சிறந்த சித்த மருத்துவர் என்பதை இந்நூல் நமக்கு நன்கு எடுத்துக்காட்டுகிறது. இம்மருத்துவ அறிவு மக்களுக்கு பெரிதும் பயன்படும் மருத்துவத்துறையில் அரியதொரு முயற்சியாக முயன்று எழுதி உள்ளார். நூலைப் பயன்படுத்திப் பயன்பெறுபவர்களும் ஆசிரியரை வாழ்த்துவர். இவர் இதுபோன்ற பல நூற்களை தொடர்ந்து எழுத வேண்டும் அவர் மேன்மேலும் சிறக்க எனது வாழ்த்துக்கள்

வாழ்த்துக்களுடன்

டாக்டர். எஸ். கோபாலகிருட்டிணன், பி.ஐ.எம்.

கண்காணிப்பாளர்
அறிஞர் அண்ணா இந்தியமுறை மருத்துமனை
இணைஇயக்குனர் பொறுப்பு,
இந்தியமுறை மருத்துவம் மற்றும் ஓமியோபதி,
அரும்பாக்கம், சென்னை - 106.

டாக்டர். கு. இளங்கோவன், எம்.டீ. (எஸ்)
அரசு சித்த மருத்துவ கல்லூரி,
சென்னை - 600 106.

அணிந்துரை

"நலம் தரும் தண்ணீர்"

தமிழினத்தினை தரணியில் உயர்த்திய தன்னிகரில்லா அறிவாசன் வள்ளுவப் பெருந்தகையின் வாழ்வியலக்கிய வாழ்த்தில் வான் சிறப்பின் உயிர்நிலையான நீரினைப் பற்றி அறிவோட்டமாய் தமிழர்களின் கரங்களில் தவழ்ந்து கொண்டிருக்கிற "நலம் தரும் தண்ணீர்" எனும் நூல் தமிழ் கூறும் நல்லுலகத்திற்கு கிடைத்திருக்கிற "கருத்துக் கருவூலம்" (Wisdom Treasuary) இதனை நமக்கு அளித்துள்ள மரு. கூத்தரசன் அவர்கள் ஓர் ஆழ் சிந்தனைத் தடாகம் என்பதில் ஐயமில்லை.

தெள்ளுதமிழ் பெயரை தாங்கியுள்ள கெழுதகை தோழர், எனதருமை இளவல் கூத்தரசன் இயல்பாக நற்றமிழ் பற்றாளர், தமிழின உணர்வாளர். அவர் இந்த நூலினை சிறப்பாய் எழுதியிருப்பது ஒன்றும் பெரிய ஆச்சரியம் இல்லையென்றாலும், இந்த நூலில் அவரது ஓட்டத்தை கண்டு நான் வியந்து போகிறேன், பேருவகை கொள்கிறேன், காரணம்

"தம்மின் தம்மக்கள் அறிவுடமை மாநிலத்து
மன்னுயிர்க்கெல்லா மினிது". என்பதுதானே வள்ளுவன் வாக்கு.

உலக உயிரினங்களின் "தாய்ப் பாலாய்" போற்றப்படும் "நீர்" முறையாய் மானிட நல வாழ்வியலில் முகாமை பெற்றிருக்கிறது என்பதனை இன்நூல் மிக நுட்பமாய் காட்டியுள்ளது, அண்டத்திலும் பிண்டத்திலும் முக்கால் பங்கு ஆக்கிரமிப்பு செய்துள்ள நீரின் குணநலன்களை தமிழினத்தின் முதுபெரும் விஞ்ஞானிகளாம் சித்தர்கள் மிகச்சிறப்பாய் கூறியுள்ளதை உலகறியச் செய்ய வேண்டும் என விழைந்திருக்கிறார் கூத்தரசன்.

உலகோடு ஒட்ட ஒழுகாவிடில் பலகற்றும் கல்லாதார் ஆகிவிடுவார் என்பதால் சித்தர்களின் பலாச்சுளை நிகர் கூற்றுகளை விஞ்ஞான தேன்தொய்த்து தந்திருக்கிறார் கூத்தரசன், அதை கண்டு உள்ளபடியால் நெஞ்சம் நெகிழ்ந்துள்ளேன் இன்றைய நாட்களின் உலகெங்கிலும் ஓங்கி ஒலிந்துகொண்டிருக்கும் ஒரு வாசகம் "Return to Nature" இயற்கையை நோக்கி திரும்புங்கள் என்பதுதான் அதன் விளைச்சலில் ஒன்றுதான் "நீர் மருத்துவம்".

காவிரி தென்பொண்ணை பாலாறு தமிழ் கண்டதோர் வைகை பொருனை மேவிய ஆறு பல ஓடியதால் திரு மேனி செழித்திட்ட தமிழ்நாடு, என்ற

பாரதியாரின் பட்டியலில் ஒவ்வொரு ஆற்றின் நீருக்கு ஒவ்வொரு குணமுண்டு மண்ணின் குணமல்லால் மற்றுண்டோ நீரின்குணம் என்பதையெல்லாம் சித்தர்கள் துல்லியமாய் உணர்ந்து வள்ளுவர் சொன்ன "புறத்தூய்மை நீராலமையும்" தொடங்கி, மழைநீரின் தன்மை, பனிநீரின் குணம் அருவி, ஆறு, ஊற்று, கிணறு என நீர் நிலைகளின் தனித்தன்மையோடு சிறப்புகளை அறிந்து, அகமருத்துவத்தில் குடிநீர் தொடங்கி தைலம் வரையிலும், புறமருத்துவத்தில், தொக்கணம், ஒற்றடம், பூச்சு, ஆவி, என பயன்படுத்திய பாங்கினை, Dicoction, Massage, Stream, Bath, Cold & Warm Water

Therapy என்று வடிவெடுத்துள்ளமையை சொல்லி, இதெல்லாம் பல ஆயிர ஆண்டுகளுக்கு முன்னாலேயே தமிழர்கள் கூறியுள்ளனர் என்பதனை சொல்லால் சொல்லியுள்ளார்.

செருமன் நாடுதான் நவீன நீர் மருத்துவத்தின் தொட்டில் திரு. வின்சென்ஞ் பிரிட்ஜ் அகரம் போட்டு பாதிரியார் செபன்பின் நிப் வளர்த்த விதத்தை வரலாறாய் வரைந்துள்ளார்.

சித்தமருத்துவர்கள் நவீன விஞ்ஞான சிந்தனையை வளர்க்க வேண்டும் என மாணவர்களிடம் நாம் அறிவுறுத்தி வரும் நேரத்தில் கூத்தரசன் விஞ்ஞான பார்வை இன்றைய சூழலுக்கு உரமாய் அமைந்துள்ளது. எடுத்துக்காட்டாய் சிலவற்றை சொல்ல வேண்டுமானால், குளிர் நீரில் குளிப்பதால் மின்காந்த சக்கி உண்டாவதை மரு விண்டயாரின் மேற்கோளை துணைக்கு அழைத்துக் கொண்டுள்ள பாங்கு, தசைகளின் சத்திக்கு "Iodintri Phosphoic Acid-ன்" பிரிதல் பாங்களிப்பு போன்றவற்றை சொல்லலாம். காந்த குளியல், கந்தக குளியல், மூலிகை குளியலை தேரையர் வார்த்தைகளை உடன் சேர்த்தளித்த எல்லாம் எவ்வளவு போற்றினாலும் தகும்.

தொக்கணம், தோல் மூன்றாவது நுரையீரல் என்றெல்லாம் சொன்னவர் இன்னும் அறிவியல் ஆழமாய் Lipophillic செய்கை பற்றியெல்லாம் கூறி இருந்தால் சிறப்பாய் அமைந்திருக்கும். அடுத்த பதிப்பில் இன்னும் ஆழம் செலுத்த வேண்டும் என்பதற்காய் அவரது முன்னவன் என்ற முறையில் கூற கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

தொடரட்டும் அவரது தொண்டு!
வாழ்த்துவோம்! போற்றுவோம்!
வெல்லட்டும் சித்தர் கொள்கை!

அன்பன்
கு. இளங்கோவன்
இணை பேராசிரியர், அரசினர் சித்த மருத்துவ கல்லூரி,
சென்னை = 600 106.

என்னுரை

நலம் என்பது உடல் உள்ளத் தூய்மையில் அமைவதாகும். உடலையும் உள்ளத்தையும் தூய்மையாக வைத்துக் கொண்டால் நோயில்லை. 'அகத்தூய்மை வாய்மையால் அமையும் புறத்தூய்மை நீரால் அமையும்' என்பது வள்ளுவர் காட்டும் உண்மை.

"தேவர்கள் அமுதுண்டு அழியா வாழ்வு பெற்றுள்ளதாக அறிகிறோம். ஆனால் அமுது என்பது நாம் அறிய முடியாதது, கற்பனையானது. நாம் நம் கண்முன் காணக்கூடிய, கைக்கெட்டும் அளவில் உள்ள அமுதத்தை நாம் அறியவில்லையே. அந்த அமுதம் வேறெதுவுமில்லை "தண்ணீர்" ஆம் தண்ணீர்தான் என்று நோபல் பரிசு பெற்ற திரு. சர். சி.வி. இராமன் அவர்கள் தண்ணீரைப் பற்றி அறிந்துள்ளார்.

இங்கு அப்பு, அமிழ்தம், அம், அறல், சலம், புனல், உதகம், பயம், தோலம், எனத் தண்ணீரைக் குறிக்கும் பல பெயர்கள் தமிழிலே உண்டு என்பதை அறிக.

நீர் நமது அன்றாட வாழ்வில் முக்கிய இடம் வகிப்பது ஆகும். இயற்கையின் ஆற்றல் மூலங்களிலே முதன்மையானது நீர் ஆகும். நீரைக்கொண்டு மனித நலத்திற்குரியன செய்யும் மருத்துவ முறை நீர் மருத்துவமுறை ஆகும். எல்லா நாடுகளிலும் இன்று நீர்மருத்துவம் தனிச்சிறப்புடன் பின்பற்றப்பட்டு வருகின்ற முறையாகும்.

சித்தர்கள் தண்ணீரை உடல்நலத்திற்கு உண்ணீர், மருந்துநீர், குடிநீர் என மூன்றாக வகைப்படுத்தி அவற்றை அகமருந்தாகவும் புறமருந்தாகவும் பயன்படுத்தி உள்ளனர். தண்ணீரின் மருத்துவப் பயன்களையும், தண்ணீரை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்பதையும் விளக்கி உள்ளனர். அவற்றை தற்கால நீர்மருத்துவக் கருத்துக்களுடன் ஒப்பிட்டு இந்நூல் எழுதப்பட்டுள்ளது. "நலம் தரும் தண்ணீர்" என்ற நம்பிக்கையோடு, நீர்மருத்துவத் தத்துவங்கள் விளக்கப்பட்டுள்ளது. இந்நம்பிக்கையை வளர்க்க மகாத்மா காந்தியடிகள் தனது மகனுக்கு செய்த நீர்மருத்துவத்தை "அவரது சத்திய சோதனையில்" உள்ளபடியே எடுத்து எழுதப்பட்டுள்ளது.

குணமளிக்கும் குளியல்கள் இடுப்புக்குளியல், நீராவிக்குளியல், உப்புக்குளியல். சிரக்குளியல், பாதக்குளியல், மூலிகைக்குளியல்கள் விளக்கப்பட்டுள்ளது. பனிக்கட்டி மூலமாக உறைவு மருத்துவத்தை செய்து பயன்பெறும் முறையும், கண்களுக்குரிய நீர்மருத்துவம் இந்நூலில் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

சித்தர்கள் தற்கால நீர்மருத்துவத்தினும் மேம்பட்டதாக நீரை அகமருந்தாக பயன்படுத்தி உள்ளனர். இதனை "நலத்திற்கு நீர் அருந்துங்கள்" என்ற கட்டுரையில் காண்க. நீர்மருத்துவத்தில் குறிப்பாகப் பயன்தரும் முறைகளை இந்நூலின் இறுதியில் தொகுத்தளித்துள்ளேன்.

இந்நூலின் நோக்கம் நோயினை நீக்கிக் கொள்ள நீர்மருத்துவத்தை வீட்டில் இருந்தே பின்பற்றிப் பலனடைவதும், சித்தர்கள் இந்த மருத்துவத்தை விளக்கி உள்ளனர் என்பதை வெளிப்படுத்துவதுமே ஆகும்.

நமது நலத்திற்குரியதை நாமே செய்து கொள்ளலாம். நீர்மருத்துவம் எளிய நலமளிக்கும் முறை. நம்பிக்கையோடு நீர்மருத்துவத்தை செய்து பலன் காணலாம். அந்த நம்பிக்கையை இந்த நூல் அளிக்கும் என்றால் அதுவே இந்த நூலின் பயன் ஆகும்.

இரு நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட சித்த மருத்துவ நூற்களை பதிப்பித்துள்ள தாமரை நூலகத்தின் பதிப்பாசிரியர் திரு. எஸ்.பி. இராமச்சந்திரன் அவர்கள் இந்நூலினை சிறந்த முறையில் வெளியிட்டு என்னை ஊக்கப்படுத்தியமைக்கு அவருக்கு எனது நன்றிகள். அய்யா அவர்களோடு எனக்கு தொடர்பினை ஏற்படுத்தி இந்நூல் வெளிவருவதற்குப் பெரும் உதவியாக இருந்த அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரி விரிவுரையாளர் தம்பி டாக்டர். வே. தமிழழகன் அவர்களுக்கு எனது நன்றிகள். இந்நூலுக்கான அணிந்துரைகளை பல்வேறு அலுவல்களுக்கு இடையேயும் எழுதி அளித்துச் சிறப்பித்த அறிஞர் அண்ணா இந்தியமுறை மருத்துவமனைக் கண்காளிப்பாளர் டாக்டர். கோபாலகிருட்டிணன் அவர்களுக்கும், அரசு சித்த மருத்துவக் கல்லூரியின் சிறப்பு மருத்துவ விரிவுரையாளர் டாக்டர். இளங்கோ அவர்களுக்கும் எனது நன்றிகள்.

இந்நூலில் காணும் குறை நிறைகளைச் சுட்டிக் காட்டித் தங்கள் கருத்துகளை எழுதுக. நன்றி

இனி நலத்திற்கு நீரை நாடலாம்.

அன்பன்

2, திமோதிசுத் தெரு,
குமாரசாமிப்பேட்டை,
தருமபுரி = 636 703.

கி. கூத்தரசன்

பொருளடக்கம்

நலம் தரும் தண்ணீர்

இயற்கையின் அற்புத அமுதம் தண்ணீர். அது உடல் நலத்திற்கு அடிப்படையானது. நோயினை நீக்கும் மருந்தாகவும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்திப் பலன் பெறலாம். உலக நலத்திற்கும், உடல் நலத்திற்கும் மிகவும் இன்றியமையாதது தண்ணீர்.

வான் சிறப்பு:

"நீரின் றமையா துலகெனின் யார் யார்க்கும்
வானின் றமையா தொழுக்கு"

குறள்

நிலம், தீ, நீர், வளி, விசும்பு, என்ற ஐம்பெரும் பொருட்களால் ஆனது உலகம்.

உலகில் உள்ள உயிர்கள் வாழ்வதற்கு மிக மிக இன்றியமையாதது நீர்.

உயிர்களின் தோற்றத்திற்கும் வாழ்விற்கும் வழி வகுப்பது நீர்.

செழிப்பும், வளமும் நீரினால் அமையும். நீர் இல்லாவிட்டால் வறட்சி ஏற்படும். உயிர்கள் அழியும்.

மேகத்தினின்று நீர்த்துளிகள் விழவில்லை என்றால் பசும்புல்லின் நுனியைக் கூட காண்பது அரிதாகிவிடும்.

வள்ளுவர் கூறும் வான்சிறப்புகள் இவை.

திருமூலர் காட்டும் வான்சிறப்பு

"அமுதூறு மாமழை நீரத னாலே
அமுதூறும் பன்மரம் பார்மிசை தோற்றுங்
கமுகூறு தெங்கு கரும்பொடு வாழை
அமுதூறுங் காஞ்சிரை ஆங்கது வாமே."

மழை நீர் அமுதம் ஆகும். அவ்வமிழ்தம் நிலவுலகில் வாழ்கின்ற உயிர்கள் வாழ்வதற்கு அவசியமான உணவு முதலியவற்றை அளிக்கும் பல வகையான மரங்கள், செடிகள் வளர உதவும் அமுதூறும் மரங்கள், பாக்கு, தென்னை, கரும்பு, வாழை போன்றனவாகும் மழை இல்லை என்றால் உலகம் பெருந்துன்பம் எய்தும். துன்பம் மரணத்தையும் அளிக்கும் என்பதால் அதனைக் காஞ்சிரங்காய் எனக் கூறியுள்ளார்.

"வரையிடை நின்றிழி வான்நீர் அருவி
உரையில்லை உள்ளத் தகத்துநின் றூறு
நுரையில்லை மாசில்லை நுண்ணிய தெண்ணீர்க்
கரையில்லை எந்தை கழுமணி யாறே."

"கழுமணி என்பது குற்றமற்ற நீலமணியாகும் "கழுமணியாறு"- தூய்மையான நீரைக் குறிக்கும் இத்தூய்மையான நீர் சிவனை திருமுழுக்காட்டப் பயன்படும் ஆருயிரின் அகத்துள் நின்று ஊருகின்ற தூய அருவி அறிவு நெறியினின்று ஓடி வருவது, புற உலகில் பொங்கும் அருவி போல அகத்தே ஊறுகின்ற அருவியில் நுரையில்லை. மாசில்லை, தெளிந்த நீரோடைக்கு அமைவது போன்று தோன்றுமிடம், புகுமிடம், அதன் இரு பக்கங்களில் காணும் கரை போன்ற எல்லைகள் இல்லை. விருப்பு, வெறுப்பு என்ற நுரைகள் இல்லாமல், இரு வினைக்கு அடிப்படையான இருளாகிய மாசில்லை. பேரின்பம் தரும் நுண்ணிய தெண்ணீர்க்கு எல்லை இல்லை என்கிறார் திருமூலர்.

திருமூலர் உடலுக்குள் ஊறுகின்ற தூய அருவி நீர்களாகக் குறிப்பிடுவது நாளமில்லா சுரப்பிகளில் சுரக்கும் ஹார்மோன்களையே ஆகும். நாளமில்லா சுரப்பிகளில் சுரக்கும் நீர்கள் உடல் நலத்திற்கு மிகவும் இன்றியமையாதவை, உடல் வளர்ச்சிக்கும், அறிவுத் தெளிவிற்கும் அடிப்படையாக அமைவன, மனவெழுச்சிகள், மன இறுக்கங்கள் இச்சுரப்பிகளின் இயல்புத் தன்மைகளை மாற்றுவன. இவற்றை விரிவாக விளக்குவது உடற்கூறு மற்றும் உடல் இயங்கியலாகும். திருமூலர் மிகச் சிறந்த உடற்கூறு மற்றும் உடலியங்கியலாளராக விளங்குவதை அவரது திருமந்திரம் அறிவிக்கிறது.

திருமூலர் இத்தகைய சுரப்பு நீர்கள் தூய "அருவி நீர்கள்" எனக் குறிப்பிட்டுள்ளது மிகச் சரியானதாகும். இவை அறிவு நெறியினின்று ஓடி வருகையில் மாசில்லை. உடல் நலத்திற்கும் கேடில்லை. உடல் நலத்திற்கு புறத்துள்ள நீர்கள் மட்டும் தூய்மையானதாக இருந்தால் போதாது. அகத்தில் சுரக்கும் நீர்களும் தூய்மையானதாக இருக்க வேண்டும். இச்சுரப்பு நீர்களுக்கு எல்லைகளோ, கரைகளோ இல்லை.

நீர்க் கூறு:-

உலகம் முக்கால் பங்கு நீராலானது என்கிறார்கள் புவியியல் அறிஞர்கள்.

உடல் எழுபது சதம் நீராலானது என்கிறார்கள் உடலியல் அறிஞர்கள்.

உலகம் ஐம்பெரும் பொருட்களால் ஆனதைப் போன்று உடலும் ஐம்பெரும் பொருட்களால் ஆனது என்கின்றனர் சித்தர்கள்.

நிலம், தீ, நீர், வளி, விசும்பு, என்ற ஐம்பெரும் பொருட்கள் மனித உடல் கூறுகளில் பொருந்தி உள்ளதை சித்தர்கள் தெளிவாக வகைப்படுத்தி உள்ளனர்

உடலில் உள்ள எலும்புகள், தசைகள், உடலைப் போர்த்தியுள்ள தோல், மயிர், உணர்விற்கும் இயக்கத்திற்கும் காரணமான நரம்புகள் போன்றவை மண்ணின் கூறுகளாக உடலில் உள்ளன.

உறக்கம், பசி, தாகம், உடல் சேர்க்கை போன்றவை தீயின் கூறுகளாகும்.

ஓடுதல், படுத்தல், நடத்தல், தாண்டுதல், உட்காருதல் போன்ற செயல்கள் எல்லாம் வாயுவின் செயல்கள்.

மோகம், பயம், வெறுப்பு போன்ற மனவெழுச்சிகள் இயல்பக்கங்களுக்கு அடிப்படையாக அமைவன ஆகாயக் கூறுகளாகும். மனிதனின் மன எழுச்சிகளுக்கு காரணமானவை புற உலகத்திலிருந்து, வெளி சூழ்நிலைகளில் இருந்துதான் தோன்றுகின்றன. அவை மன எழுச்சிகளாக வெளிப்படுகின்றன என்பதால் இவற்றை ஆகாயத்தின் கூறுகளாக சித்தர்கள் வகுத்துள்ளனர்.

உடல் இயங்கியலில் உடல் நலத்திற்கு மிகமிக இன்றியமையாதவை இரசம், இரத்தம், உமிழ்நீர், வியர்வை, சிறுநீர், சுக்கிலம் இவை எல்லாம் நீரின் கூறுக்ளாகும். உடலில் உள்ள பல வகையான சுரப்பு நீர்களும் நீரின் கூறுகள்தான். நிணநீர், செரிமான நொதி நீர்கள், பித்த நீர், மூளை தண்டுவட நீர், நாளமில்லா சுரப்பு நீர்கள் அனைத்துமே நீரின் கூறுகள். எல்லா உறுப்புகளின் ஒழுங்கான செயல்பாட்டிற்கும் நீரின் தன்மை அவசியமாகிறது.

நீர்த்துவம்:-

ஒவ்வொரு செல்லிலும் நீர்த்துவம் உள்ளது. செல்களின் செயல்பாட்டிற்கு அதில் உள்ள நீர்த்துவப் பொருட்கள் இன்றியமையாதவை.

உண்ணும் உணவைக் கரைத்து உடலுக்குத் தேவையான சக்தியைப் பெற உள்ளுறிஞ்சல் முறையாக நடைபெற வேண்டும். உள்ளுறிஞ்சல் சிறப்பாக நடைபெற நீர்த்துவம் தேவை.

இரத்தத்தில் அமில- காரத் தன்மை சமநிலையில் இருந்தால் உடல் 'நலத்துடன்' அமையும். இச்சம நிலையை பாதுகாக்க நீர் அவசியம்.

உடலில் உள்ள கழிவுகள் சரியாக வெளியாக்கப்பட்டால் நோயில்லை. அவ்வாறு கழிவுகளை வெளியாக்கும் கழிவு உறுப்புகள் செயல்பட உதவியாக இருப்பது நீராகும்.

உடலில் உள்ள நீர்த்துவம் குறைந்தால் தாகம், வறட்சி ஏற்படும். சில சமயம் இறப்பும் நிகழும். உண்மையாக தாகத்தினால் இறப்பு ஏற்படுவதில்லை. உடல் உறுப்புகளில் உள்ள நீர்த்துவம் குறைந்து அவ்வுறுப்புகளின் செயல் நிற்பதால்தான் இறப்பு ஏற்படுகிறது.

உணவின்றி ஒரு மாதத்திற்கு உயிர் வாழலாம். உண்ணாமல் விரதம் இருப்பதால் இருநூறு நாட்களுக்கு மேல் உடல் உள்ளுறுப்புகள் பாதிக்காமல்

இருக்கும். ஆனால், தண்ணீரில்லாமல் ஒரு வாரம் அல்லது பத்து நாட்களுக்கு மேல் உயிர் வாழ முடியாது.

உடலுக்குத் தேவையான கார்போ ஹைட்ரேட், புரோட்டீன், தாதுப் பொருட்கள், கொழுப்பு, வைட்டமின்கள் போன்ற சத்துக்கள் மட்டும் உடலை வளர்த்து விடாது. இவை உடலில் வளர்சிதை மாற்றம் அடைந்து உணவுச் சத்துக்கள் உள்ளுறிஞ்சப்பட்டு இரத்தத்தில் கலந்து எல்லா உறுப்புக்களுக்கும் எடுத்துச் செல்லப்படுகின்றன. சத்துகள் இரத்தத்தில் கலப்பதற்கு நீர்த்துவம் அடிப்படை அவசியமாகும்.

உடல் நலமுள்ள மனிதனின் உடலில் சாதாரணமாக அறுபத்தைந்து கிலோ எடையுள்ள மனிதனின் உடலில் நாற்பது லிட்டர் நீர் உள்ளது. இதில் செல்லிடைத் திரவமாக இருபத்தெட்டு லிட்டரும், வெளிச் செல்திரவமாக பன்னிரண்டு லிட்டரும் இருக்கின்றது. வெளிச் செல் திரவத்தில் திசுவிடைப் பகுதியில் பத்து லிட்டரும், பிளாஸ்மா எனப்படும் இரசத் தாதுவில் இரண்டு லிட்டரும் நீர் உள்ளது.

சவ்வூடு பரவல்:

நீர் எல்லா திசுக்களுக்கும் எளிதாக பரவுவதுடன் சவ்வூடு பரவு இயக்கத்தால் உடலின் திரவ நிலையை சரியாக சீரமைக்கிறது. உயிருள்ள செல் தன்னுடைய செயல்களைச் சரிவர செய்யத் தேவையான சத்துக்களும், வளர்சிதை மாற்றத்தினால் ஏற்பட்ட சக்திகளை ஏற்கவும், கழிவுகளை வெளியாக்கவும் நகர்ச்சி அடையும் நிகழ்ச்சி "பரவுதல்" மூலமாகவே நடைபெறுகிறது.

பரவுதல் நிகழ்ச்சி நடைபெற திசுச்செல் அமைப்பின் அடர்த்தி வேறுபாடுகள் இருப்பது அவசியமாகும். இதில் அழுத்த வேறுபாடும் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. பரவு அழுத்தத்தில் உள்ள வேறுபாடு காரணமாக நீரில் கரைந்துள்ள மூலக்கூறுகள் அடர்த்தி குறைவான கரைசலில் இருந்து அடர்த்தி அதிகமான கரைசலுக்கு இடப்பெயர்ச்சி அடைகின்றன.

நீர் மிகச் சிறந்த கரைப்பான். உடலுக்குத் தேவையான தாதுக்களான சோடியம், பொட்டாசியம், கால்சியம், மாக்னீசியம், குளோரைட், பாஸ்பேட், பை கார்பனேட் மற்றும் சல்பேட்கள் உடலிலுள்ள நீரில் கரைந்துள்ளன. சோடியமும் குளோரைடும் வெளிச் செல் திரவங்களில் அதிகமாக உள்ளன. செல்களின் பெரும்பலான அங்ககக்கிரியைகளில் கிரியை புரியும் பொருட்கள் கரைந்த நிலையில் இருந்தால்தான் கடத்துவது எளிதாகும்.

தந்துகிகளின் ஊடுருவல் தன்மையால் தாதுக்களின் அடர்த்தி பிளாஸ்மாவிலும், செல் வெளித் திரவத்திலும் சமமாக இருக்கின்றது. புரத மூலக்கூறுகள் செல்லிடைத் திரவத்தை விட பிளாஸ்மாவில் அதிகம்.

நோயின் போது உடலின் திரவக் கூட்டானது மாறுபடுகிறது. அதை சமநிலைப்படுத்த வேண்டியது உடல் நலத்திற்கு அவசியம். திரவ தாதுக்களின் சமநிலைப் பாதிப்பைத்தான் நாம் "நீர்த்துவம் குறைந்த நிலை" (Dehydration) என்கிறோம். அதிகமாக கழிச்சல் ஏற்பட்டவர்களிடம் நீர்த்துவம் குறைந்து சோர்வு, தாகம், மயக்கம் ஏற்படுவது திரவ தாதுக்களின் சமநிலை பாதிப்பால் வருவதே ஆகும். இதனை சரியாக்க உப்புக் கரைச்சலை உள்ளுக்கு வாய் வழியாகவோ அல்லது நாளத்தின் வழியாகவோ அளிக்கலாம்.

பொதுவாக, வேதிப்பொருட்களின் அளவு இரத்தத்தில் குறைவதாலோ அல்லது அதிகமாவதாலோ உடலின் நீர்த்துவம் குறைகிறது. ஒரு லிட்டர் நீர் தினமும் சுவாசத்தின் மூலமாகவும், தோலின் மூலமாகவும் வெளியாகிறது. நீர் அருந்துவதற்கு ஏற்பவே உடலின் நீரிழப்பு அமைகிறது. சிறுநீரக நோய்கள், நீரிழிவு, தைராய்டு சுரப்பு அதிகமாதலால் ஏற்படும் நோய்களினால் நீரிழப்பு அதிகமாகும்.

நீரிழப்பு அதிகமாகும் போது பிளாஸ்மாவில் சோடியத்தின் அளவு அதிகமாகும். செல்லிடை திரவ இழப்பு நிகழ்வதால் தாகம் அதிகமாகிறது. சில சமயங்களில் அதிக நீரிழப்பால் மயக்கம், சோர்வு, அதிரத்த அழுத்தம், நடுக்கம் ஏற்படும், பிளாஸ்மாவிலும் இரத்தத்திலும் அடர்த்தி மாறுபாடுகள் ஏற்படும் தோல் வறட்சியாகும்.

உடலின் நீர்த்துவத்தை சரியாக வைத்துக் கொள்வதற்காக தினமும் ஐந்து லிட்டர் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்.

குணம்:-

தண்ணீருக்கென்று தனித் தன்மை இல்லை. அது சார்ந்துள்ள நிலத்தின் இயல்பிற்கு ஏற்ப அதன் தன்மை அமையும்.

"நீரின் குணம் வேறில்லை
பாரின் குணமே வேறு."

தேரையர் தரு.

"தண்ணீர் குணமெல்லாம் தான்கேள் மடமயிலே
மண்ணின் குணமல்லால் மற்றுண்டோ."

பதார்த்த குண சிந்தாமணி.

நிலத்திற்கேற்ப நீரின் தன்மை அமைவதை அறிந்ததுடன் ஒவ்வொரு நிலத்திற்கும் உரிய நீரின் மூலங்களையும் அவற்றின் தன்மைகளையும் அறிந்து அவற்றை வகைப்படுத்தினர் சித்தர்கள்.

குறிஞ்சி நிலத்தில் சுனை நீர், அருவி நீர்
முல்லை நிலத்தின் கான்யாறு

மருத நிலத்தில் ஆற்று நீர், பொய்கை
நெய்தல் நிலத்தில் கேணிநீர், கடல் நீர்

மண்ணின் தன்மை மூலப்பாறைகளையும், அங்குள்ள தாவரங்கள், பிற உயிர்கள் வாழ்ந்த கால அளவையும் அவற்றின் தன்மைகளையும் பொருத்ததாக அமையும், மூலப்பாறைகளில் இருந்து மண் பல திற மாறுபாட்டுக் கிரியைகளால் ஏற்பட்டன.

மிக பழமையான கலப்படுக்குப் பாறைகள் உருமாறிய வண்டல் பாறைகளில் இருந்து உண்டானவை. காடித்தன்மை உள்ள அலுமினியம் சிலிகேட், அவற்றுடன் சிறிது இரும்பு மாக்னீசியம் உப்புக்களை உடையதாகும். கால்சியம் பொருட்கள் கலந்த களிமண் பாறைகளும் உள்ளன.

செம்மண்ணில் சுண்ணாம்பு, மாக்னீசியம், பாஸ்பரஸ், நைட்ரஜன், மட்குகள், அடங்கி உள்ளன.

கருமண் பகுதிகளில் இரும்பு, மாக்னீசியம் சேர்ந்தவை அதிகமாகவும், பாஸ்பரஸ், நைட்ரஜன் குறைவாகவும் உள்ளன. கால்சியம் கார்பனேட், மாக்னீசியம் கார்பனேட் அதிகமாக காணப்படும்.

செம்மண்ணை லேட்டிரைட் என்று குறிப்பிடலாம். இதில் நீரேய்திய அலுமினியம் செஸ்குவி ஆக்சைடுகள், இரும்பு, சிலிகா, பாஸ்பரிக் அமிலம் உள்ளன. கால்சியம், மாக்னீசியம் போன்ற கார உப்புக்கள் இங்கு இல்லை.

மண்ணின் தன்மைகளையும், அங்குள்ள ஊற்றுகளையும் இன்றைய புவியியல் ஆய்வாளர்கள் விளக்கமாக அறிவித்துள்ளனர். அவர்களது ஆய்வுகள் நீர் மருத்துவத்தின் வளர்ச்சிக்கு வழி வகுக்கக் கூடியவைகளாக உள்ளன. ஒவ்வொரு பகுதியிலும் உள்ள ஊற்றுக்களை அறிந்து. அங்குள்ள நீரின் தன்மையை அறிந்து மருத்துவத்தில் பயன்படுத்திக் கொண்டால் மிகச் சிறந்த பலன்களை அடையலாம்.

வட பஞ்சாப், பீகார், அசாம், இமயமலை அடிவாரம், காசுமீரம், போன்ற இடங்களில் வெந்நீர், கனிம ஊற்றுக்கள் உள்ளன. இவற்றுள் கந்தகம் கலந்த ஊற்றுக்கள் மிகுதி எனினும், உவர்நீர் ஊற்றுக்களும், இரும்பு (அயம்), மாக்னீசிய உப்பு கலந்த ஊற்றுக்களும் உள்ளன. முன்னூறுக்கு மேற்பட்ட ஊற்றுக்கள் உள்ளன. ஈயோசீன் சுண்ணப்பாறை வெளிப்பாடுகளில் அனேக கந்தக வெந்நீர் ஊற்றுக்கள் உள்ளன. அயச்சத்து அடங்கிய ஊற்றுக்கள் இமயமலை அடிவாரத்தில் உள்ளன.

அசாமில் ஜோவாய்க்கு இருபத்தேழு மைல் கிழக்கே உள்ள கரம்பானி என்னும் இடத்திலும், சிவசாகர் மாவட்டத்தில் கோலாகாட்டுக்கு அருகே நம்பார் ஆற்றின் நீர் வீழ்ச்சிக்கு அருகிலும் வெந்நீர் ஊற்றுக்கள் உள்ளன. நம்பார் ஊற்று நீர்த்த ஸல்பேட் வாயு கலந்ததாக உள்ளதால் கந்தக நாற்றம் அடிக்கும்.

பீகாரில் பாட்பா மாவட்டத்தில் ராஜ்கீர் மலைகளிலும், ஆஜாரிபாக் பகுதிகளிலும் மாங்கைர், சாந்தால், பர்கணா மாவட்டத்திலும் பல கதிரியக்க ஊற்றுக்களும், சாதாரண ஊற்றுக்களும் உள்ளன.

குஜராத் மாநிலத்தில் உள்ள பரூச் மாவட்டத்தில் காவாவிலும், கேரா மாவட்டத்தில் லசுந்தராவிலும், பஞ்ச்மகாலில் கோத்ராவிக்கு அருகே துவாவிலும் சூரத் மாவட்டத்தில் அனாவலிலும் கனிம ஊற்றுக்கள் உள்ளன.

மத்திய பிரதேச மாநிலத்தில் உள்ள சிந்துவாரா மாவட்டத்தில் அன்போலியிலும், ஹோசங்கபாத் மாவட்டத்தில் சமோனியிலும், சர்கூஜா மாவட்டத்தில் தாட பானியிலும் வெப்ப நீர் ஊற்றுக்கள் உள்ளன.

மகாராஷ்டிர மாநிலத்தில் மேலைக் கடற்கரைக்கும் மேற்குத் தொடர்ச்சி மலைக்கும் இடையே அனேகக் கதிரியக்கக் கனிம ஊற்றுக்கள் உள்ளன. தென் கோடியில் உள்ள கோலாபா மாவட்டத்தில் பாலிசாபாசோன், காடால்ன் முதலிய இடங்களிலும், தாண்ணா 'மாவட்டத்தில் கோன்கார், வஜ்ரேசுவர் இடங்களிலும், ரத்னகிரி மாவட்டத்தில் கேடு, உன்காரா, ஆரவல்லி, ராஜ்பூர் முதலிய இடங்களிலும் பல வெப்ப நீர் ஊற்றுகள் உள்ளன.

ஐரோப்பிய நாடுகளில் இது போன்ற கதிரியக்க கனிம ஊற்றுக்களை நோய்களை நீக்க பயன்படுத்துவது போல நாமும் பயன்படுத்த வேண்டும்.

நதி நீர்:-

இன்றைய புவியியலாளர்க்கு பல ஆயிரம் ஆண்டுகள் முன் வாழ்ந்த சித்தர்கள் இந்திய பகுதியில் உள்ள அனைத்து நீர் வளங்களையும் அறிந்து அவற்றை மருத்துவ முறையில் எவ்வாறு எந்தெந்த நோய்களுக்குப் பயன்படுத்தலாம் என்பதை விளக்கி உள்ளனர். கங்கை, யமுனை, காவிரி, சிந்து, சித்திர நதி, தாமிரபரணி, நர்மதா, கோதாவரி, துங்கபத்திரி, வைகை என்ற நதிநீர்கள் குறித்து சித்தர்கள் கூறியுள்ளது அவர்கள் இந்தியா முழுவதும் பயணித்துப் பரவி இருந்ததைக் காட்டுகிறது.

கங்கையாற்றில் நீராடுவது புனிதமானதாகும் என்பர். இந்த கங்கை நதி நீரினைப் பற்றி சித்தர்கள் கருத்து என்ன?

"கங்கைநதி நீர்பிறவிக் காட்டுக்கோர் பேரனலாம்.
துங்கமுற வப்புனலைத் துய்க்குங்கால்- அங்கிவெப்பு
மந்தங் கயம்பித்தம் வாயுமே கங்காந்தல்
உந்துந்தா கங்களும்போம் உன்னு."

கங்கை நதி நீரைப் பருகினால் உடலில் உள்ள உட்சூடு, மந்தம், கயரோகம் பித்தம், வாதம், சீழ்மேகம், தேக எரிச்சல், நீர் வேட்கை இவைகள் நீங்கும்.

யமுனை நதி நீரின் குணம் யாது?

"யமுனைநதி நீரா லதிசாரம் வெண் குட்டம்
சமனைநிகர் காசம்வெட்டை தாகம்- வமனமுறு
பித்த மிரைப்பிளைப்புப் பேசரிய தாதுநட்டம்
சுத்த வெள்ளைப் பாண்டிவைபோம் சொல்."

யமுனை நதி நீரை அருந்தினால் கனசுரம், வெண்குட்டம் என்ற தோல் நோய், காசம், வெட்டை, தாகம், பித்த வாந்தி, இரைப்பு, இளைப்பு, பாண்டு, தாது நட்டம் போன்ற நோய்கள் நீங்கும்.

சிந்து நதி நீரால் தேகத்தில் ஏற்படும் கடுப்பு, மயக்கம், மேகம், நினைவுக் குறைதல், வியர்வை, தாதுநட்டம், எலும்பைப் பற்றி ஏற்படும் சுரம், சிறுநீர் சிக்கல்கள், தாகம் போன்றவை தீரும்.

சித்திர நதி நீர் உடற்கடுப்பு, கரப்பான், வாந்தி, சூலை, குன்மம், சங்க வாதம், வாதாதிக்கம், உடல் வீக்கம் போன்றவற்றைத் தீர்க்கும்.

பச்சையாற்று நீர் இருமல், ஈளை, இரத்தக் கடுப்பு போன்றவற்றைக் குணமாக்கும்.

தமிழகத்தில் பாய்ந்தோடுகின்ற காவிரி, தாமிரபரணி, வைகை நதிகளின் நீர்த் தன்மைகளைச் சித்தர்கள் ஆய்ந்தனரா? அப்படியானால் அவர்தம் ஆய்வின் முடிவுகள் என்ன?

"காவிரிநீ ராற்பொருமல் காசசுவா சஞ்சோபை
நீஷிதொண்டைக் கட்டிளைப்பு நீரேற்றம்- பூவுலகின்
மன்னுதிரக் கட்டியொடு வாயுலர லென்பவைபோம்
பின்னுடற்குக் காந்தியுமாம் பேசு.

காவிரி நீரால் வயிறு பொருமல், இருமல், இரைப்பு, சோபை, தொண்டைக் கட்டு, இளைப்பு, தலையில் நீரேற்றம், இரத்தக் குன்மம், வாய் உலர்தல், எல்லாம் நீங்கும். உடலுக்கு அழகு உண்டாகும்.

"தாம்பிரபன் னிப்புனலாற் சர்வசுரம் பித்துவிழித்
தூம்பிரமும் காய்ச்சல் சுவாச நோய்- தேம்பிமிகக்
கக்குகய மென்புருக்கி கைகா லெரிவுடனே
மிக்குறுதா கங்களும்போம் விள்"

தாமிரபரணி ஆற்றின் நீரால் எல்லாவிதமான காய்ச்சல், பித்தம், கண் புகைச்சல், இரைப்பு, சயம், ைக் கால் எரிச்சல், அதிக தாகம் தீரும்.

வைகை நதிப்புனலால் வாதநீர் குட்டொடுமெய்ச்
செய்கை கவிர்க் குஞ்சோபை தின்கரப்பான்- மெய்யெரிவு

தாக நடுக்கனிலம் தாது நட்டம் சில்விடமும்
ஏகுமிந்த வையம்விடுத் தே"

வைகை நதி நீரினால் வாத குற்றத்தால் உடலில் தோன்றும் நீர் கோர்த்தல்கள், குட்டம், உடல் வீக்கம், சோபை, கரப்பான், உடலெரிச்சல், தாகம், நடுக்கு வாதம், தாது நாட்டம், விஷக்கடிகள் போன்றவை தீரும்.

கோதாவரி நீரினால் வாத, பித்த, கப நோய்களும், சொறி, சிரங்கு சுரம் போன்ற நோய்களும் நீங்கும்.

துங்கபத்தரா நதி நீரினால் அதிக தாகம். என்புருக்கி, கரப்பான், தாது நட்டம், கண் நோய்கள், நீரடைப்பு நீங்கும். உடல் நிறம் மாறுபடும். நோய்களை நீக்கும்.

கான்யாறு:-

முல்லை நிலத்தில் அடவி நீர்கள் அதிகம். இதனைக் கான்யாறு என்பர். இந்த நீரைக் குடிப்பதால் ஏற்படும் பயன்கள் என்ன?

" அடவிப் புனலால் அதிசீதா திக்கம்
உடலிற் கனப்பிளைப்பு முண்டாம்- உடல்வயிறு
நாவி னிடம்வெதும்பும் நண்ணுந் தலைப்பாரம்
தீவவ் வடற்சுரமாந் தேர்."

கான்யாற்று நீரான அடவி நீரை அருந்தினால் அதிக குளிர்ச்சி எற்படும் தேகம் பாரிப்படையும். உடல், வயிறு, நா ஆகிய இடங்களில் வெதும்பல் தலைப்பாரம் சுரம் ஏற்படும். முல்லை நிலத்தில் ஆடு, மாடு வளர்ப்பதிகமாக இருக்கும். இந்நிலப் பகுதியில் பித்தம், வாதம் போன்ற குற்றத்தால் அதிகமாகப் பாதிக்கப்படுவார்கள். குளிர்ச்சியானது இந்நிலத்தில் அதிகம் இருந்தாலும் வாத நோய்கள் அதிகம் ஏற்படும். இந்நோய்களுக்கு காரணமாக அமைவது இந்நிலத்தில் உள்ள நீர் நிலைகளேயாம். நீரினைக் காய்ச்சி வெந்நீராகக் குடிக்கலாம். நீரினைத் தூய்மையாக்கிக் குடிக்கலாம்.

அருவி நீர்:-

குறிஞ்சி நிலப்பகுதியில் சுனைநீர், அருவி நீர் காணப்படும். அருவி நீர் உடலில் ஏற்படும் மேகத்தை அகற்றும். கபத்தை அதிகப்படுத்தும். இரத்தத்தில் ஏற்படும் அதிக பித்தத்தை, சூட்டைக் குறைக்கும் உடலுக்கு பலம் அளிக்கும்.

"அருவிநீர் மேகம் அகற்றுய், கபத்தை
வருவிக்கும், ரத்த பித்த மாற்றும்- பெருமிதமாம்
வேலை யுலகின் மிகுந்தபலம் உண்டாக்கும்
காலை மலர்முத்தாய். காண்"

அருவி நீர் கபத்தை அதிகப்படுத்தும் எனபதைப் போன்றே குறிஞ்சி நிலத்தில் கப நோய்கள் அதிகம் ஏற்படும் என்பதையும் சித்தர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளதை நினைவில் கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

சுனை நீர்:-

மலைப் பகுதியில் சுனை நீர்கள் அதிகம். அவற்றை உண்பவர்க்கு, அந்த நீரிலே நீராடுபவர்களுக்கும் சீதள சுரம் இருமல், ஐயம் அதிகமாகும். நடுக்கம், மனநிலை பாதிப்புக்கள் அதிகம் ஏற்படும். சுனை நீரை அருந்த வேண்டிய முறைப்படி அருந்தினால் அதனால் ஏற்படும் கப பாதிப்புக்கள் நீங்கும் என்பதை சித்தர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

" எரிநீர் வாதம் இளைத்த துவர்ப்பாகும்
கூரியதோர் கற்சுனைநீர் கூறுங்கால்- சீரியதோர்
வாதமொடு பித்தமெழும் வைத்தொருநாள் பின்னுண்ணில்
சீதமில்லை யுட்டிணமாம் செப்பு."

சுனை நீரை ஒரு நாள் வைத்திருந்து மறு நாள் அருந்தினால் கபம் நீங்கும். உடலுக்கு வெப்பத்தைத் தரும்.

பாறை நீர்:-

மலைப் பகுதியில் உள்ள பாறைகளைப் பொறுத்தும் அங்குள்ள நீரின் தன்மை அமையும். பாறைமீது ஊறுகின்ற நீரை அருந்தினால் உடல் முழுவதும் குளிர்ச்சி அடைந்து சில்லிடும். வாதம் அதிகமாகும். இடைவிடா சுரம் ஏற்படும். உண்கின்ற உணவின் முடிவில் உவர்ப்பு சுவை வாயில் தோன்றும்.

சுக்கான் பாறை எனப்படும் சுண்ணாம்பு பாறை நீர்கள் சிறுநீர் எரிச்சல், நெஞ்சில் கபம் கோர்த்தல், பித்தம் அதிகமாதல், மன நோய்களை ஏற்படுத்தும், வாதத்தை நீக்கும்.

கரும்பாறைகள் உள்ள இடத்தில் உள்ள நீரானது உடலுக்கு நல்லது.

"கரும்பாறைத் தண்ணீர் கனசோபை வாந்தி
பெரும்பாடு பித்தசுரப் பீடை- அருந்தயக்க
நீர்க்கடுப்புத் தாகமிவை நீக்கிவித்தை புத்தியழ
கேற்கவளர்ப் பிக்குமெய்யை யெண்."

கரும்பாறையில் ஊறிய நீர்கள் உடல் வீக்கத்தை ஏற்படுத்தும் சோபை, வாந்தி, பித்த சுரம், மனநோய், நீர் கடுப்பு, தாகம் இவற்றை நீக்கும். நல்ல உடல் அழகையும், புத்தியையும் தரும். உடலை வளர்க்கும்.

ஊற்று நீர்:-

உடலுக்கு நல்ல நீர்கள் எவை என அறிந்து அவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்வது நல்லது. ஊற்று நீர்கள், கிணற்று நீர்கள் நல்லது. ஊற்று நீரின் தன்மை என்ன?

" ஊற்றுநீர் பித்தம் ஒழிக்கும், இனிப்பாகும்,
ஆற்றிவிடும் தாகத்தை அப்பொழுதே,- கூற்றுவிழிக்
கொம்ப ரிடையாய், குணாகுணங்க ளைத்தெளிவாய்
நம்பியுல கோரறிய நாட்டு."

ஊற்று நீர்கள் இனிப்பானவை, பித்தத்தை ஒழிக்கும். தாகத்தை ஊற்று நீரை அருந்தியதுமே குறைத்து விடும். ஊற்று நீர்கள் குணம் நிலத்தில் உள்ள கனிமங்களை, சத்துக்களை உள்ளடக்கி அமைவதால் அவற்றைப் பற்றி அறிந்து பயன்படுத்த வேண்டும்.

தூய்மையான கிணற்று நீர் அதிக தாகத்தையும், உடற் சூட்டையும், உடல் எரிச்சலையும், பசியையும் குறைக்கும் உடல்வலி, இடுப்பு வலி, ஈளை, நோய்களையும் நீக்கும். மயக்கம், உடல் வீக்கம், பித்தம் இவற்றைப் போக்கும்.

நீரின் பொது மருத்துவ குணம்:-

தண்ணீரின் குணம் அந்தந்த நிலத்தைச் சார்ந்த வளத்தைப் பொறுத்து அமைகிறது. எனினும், எல்லா இடங்களிலும் கிடைக்கின்ற தூய்மையான நீர்கள் உடல் நலத்திற்கு எவ்வகையில் பயன்படுகின்றன.?

காசமறுந் தந்தங் கழலாது மேகமுதல்
வீசுமலற ணியும் வீரியமாம்- வாசமென
உந்திவளர் குன்ம முதிரஞ் சொறியிவை போம்
இந்த நறுந்த தண்ணீருக்கே."

கண்காசம், பித்தம், பிரமேகம், உடலுக்குள் தோன்றும் வெப்பம், வயிற்று நோய்கள், வெட்டுக் காயத்தினின்று வெளிப்பட்டு நிற்காமல் இரத்தம் வந்தால் அதை நிறுத்தும். சொறி சிரங்கு போன்றவற்றை நீக்கும். பற்களை உறுதிப் படுத்தும், சுக்கிலத்தை அதிகப்படுத்தும்.

நமக்கு கிடைக்கின்ற நீர்கள் தூய்மையற்றதாக இருந்தால் அவற்றை தூய்மை செய்து பயன்படுத்த வேண்டும். மிகத் தூய்மையாக இயற்கையிலேயே கிடைக்கும் நீர் மழை நீர். அம்மழை நீர் உடல் நலத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

" சீத முறுங்குளிர்ச்சி சேருமே சித்தத்துள்
போதந் தெளிவாய்ப் பொருந்துங்காண்- நாதமொடு

விந்தும் வளர்ந்து வரும் மேதினியில் எவ்வுயிர்க்கும்
சிந்துமழை நீராற் றெரி"

மழை நீரை நிலத்தில் படாமல் சேகரித்து பயன்படுத்தினால் உடல் சூடு தணியும். நல்ல அறிவு பெருகும். இரத்தம், சுக்கிலம் பெருகும் உடல் உறுதி பெறும்.

தண்ணீர் தாயைப் போன்று உடலை வளர்ப்பது. நம் முன்னோர்கள் தாயினும் பெரிதாக தண்ணீரை மதித்தனர். "தாயைப் பழித்தாலும் தண்ணீரைப் பழிக்காதே" என்பது தண்ணீரை தாயினும் உயர்வாக கருதப்பட்டதற்கு சான்றாகும். இதனைத் "தேரையர் வெண்பா" என்ற நூலில்,

" வாகான தேகத்தை மாதாவைப் போல்வளர்க்கு
மேகா திகளை விரட்டுமே- தேகத்திற்
சீரா யுளைப் பெருக்குந் தீபனமுண் டாக்குவிக்கும்
நோய்க் குளிர்ந்ததண் ணீர்."

" உடலைத் தாயைப் போல வளர்க்கும் தண்ணீர் மேக நோய்களை நீக்கும். ஆயுளை அதிகமாக்கும். நல்ல பசியை உண்டாக்கும்" என்று தேரையர் குறிப்பிடுகிறார்.

உண்ணும் உணவில் ஏற்படும் மாறுபாடு நோய்களை ஏற்படுத்தும், உணவு மாறுபாடு தண்ணீரால் ஏற்படுமா?

" அசன வித்தியாச மடைந்தாற் பிணிகள்
விசனமிகு மேலிடுமே வெள்ள- நிசமாகு
மான படியா லசனிப்ப தோர் நெறியே
பான மிகலாகாது பார்."

" உணவு மாறுபாடு உண்பதில் ஏற்படலாம். நல்ல மாறுபாடற்ற உணவை உண்டாலும் மனதில் ஏற்படும் கவலை சிந்தனை இவற்றால் உண்ட உணவு செரியாமல் மாறுபாடு உடையதாகும். உணவை உண்ட பின் அதிகமான நீரை அருந்துவதாலும், உணவு செரிப்பதில் மாறுபாடு ஏற்படலாம். எனவே, அதிகமாக நீரை அருந்தக் கூடாது" என்கிறார் தேரையர்.

மனித உடல் தண்ணீரை உற்பத்திச் செய்யும் திறனுடையாது. உடல் செல்கள் ஆற்றலை அளிக்க, மாவுப் பொருளையும், கொழுப்புப் பொருளையும் எரிக்கின்றன. அவை முழுமையாக வளர்சிதை மாற்றம் அடைந்தவுடன் இரண்டு பொருட்கள் இறுதியாக கிடைக்கின்றன. அவை கரியமில வாயுவும். தண்ணீருமாகும். கரியமில வாயு அகற்றப்படும். ஒரு கிராம் மாவுப் பொருள் 0.56 கிராம் தண்ணீரையும் கொடுக்கிறது. முழு வளர்ச்சி அடைந்த மனித உடல் தினமும் 300 கிராம் தண்ணீரை உற்பத்திச் செய்து கொள்ளும் திறன்

பெறறது. இந்த உற்பத்தி அளவு குறைவானதுதாஃ, என்றாலும் தண்ணீரே இல்லாத நிலையில் உடல் தண்ணீரைப் பெற்றுக் கொள்ள வழி அமைத்து உடல் நலனைப் பாதுகாக்கும் இயற்கை ஆற்றலைக் குறையெனச் சொல்ல முடியுமா? இயற்கைக்கு மாறான செயல்களைச் செய்யாமல் அளவோடு செயல் செய்தால் நலக்கேடு ஏற்படுவது இல்லை.

திருமால் பள்ளி கொண்டுள்ளது தண்ணீரின் மேலல்லவா? இந்த உறவை தேரையர் காண்கிறார்.

"மாலுக் குறவாகி மன்னுயிர்க்கு மன்னுயிராய்
மேலுக் கிரண்டாகி வெண்மையாய்க் - கோலுக்குப்
பாவனமாய்ச் சேனா பதிக்குப் பதியாகும்
சீவனமே சீவனமாந் தேர்."

தேரையர் வெண்பா

திருமாலுக்கு உறவாகிய தண்ணீர் உயிர் வாழும் உயிர்களுக்கு உயிராக அமைந்துள்ளது. வாத, பித்த, கபம் என்ற முக்குற்றங்களையும் தன்ஃநிலைப் படுத்தும் தன்மையுடையது. சீவனமான தண்ணீர் சீவனாகிய மனிதனுக்கு ஆதாரமானதாகும். என்ற தேரையர் வாக்கு " நீரின்றி அமையாது உலகு" என்ற வள்ளுவனின் வாக்கிற்கு உரமூட்டுவதாகும்.

நீர் முறை மருத்துவம்

இயற்கையோடு இயைந்து வாழ்தல் நலத்திற்கு வழியாகும். உடல்நலம் இயற்கையாக அமைவது. உடலில் நடைபெறும் இயற்கையான செயல்கள் நமது முரண்பாடான செயல்களால் பாதிக்கப்படுகின்றன.

உடல் நலத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகள் உடலுக்கு உள்ளும், வெளியிலும் இருந்து நிகழலாம். நலமற்றத் தன்மை ஒரே நாளில் நிகழ்ந்துவிடுவதல்ல படிப்படியாக நலமாற்றம் நிகழ்கிறது. உடலில் திசுக்களும், செல்களும் தொடர் நிகழ்ச்சியாகவே புதுப்பிக்கப்படுகின்றன, அழிக்கப்படுகின்றன. மீண்டும் புதுப்பிக்கப்படுகின்றன.

நலமற்றவர்கள் உடனடியாக நலமடைய விரும்புகிறார்கள். உடனடியாக நலம் பெற்ற உணர்வு தரும் மருந்துகள் உள்ளன. அவை நோயின் குறி குணங்களை மட்டுமே உடனடியாக கட்டுப்படுத்துகின்றன. நோயினின்று முழுமையாக குணம் பெறுவதற்கு மருத்துவருடன் நோயாளிகள் ஒத்துழைப்பளிக்க வேண்டும். மருத்துவரின் மீது நம்பிக்கை வைக்க வேண்டும். நம்பிக்கை வைக்கும் மருத்துர் நல்ல மருத்துவராக இருக்க வேண்டும்.

நலமாதல் நிகழ்ச்சி, ஒருவரின் நோய்த்தன்மை, அவரது உடல் தன்மை, அளிக்கப்பட்ட முறையான மருத்துவம் ஒய்வு இவற்றைப் பொறுத்தே அமைகிறது.

"நலம் பெறலாம்" என்ற நம்பிக்கைதான் நலச் செயல்களைத் துரிதப்படுத்கிறது.

நீர்முறை மருத்துவம்:-

நீரின் இயற்கைச் சக்தியைப் பயன்படுத்தி நலம் பெறலாம் என்ற நம்பிக்கை மனிதனிடம் ஏற்பட்டது. அதுவே நீர் முறை மருத்துவம் தோன்றுவதற்குக் காரணமானது.

இயற்கை மருத்துவ முறைகள் பலவற்றுள் நீர்முறை மருத்துவம் இன்று சிறப்பான வளர்ச்சிப் பெற்றுள்ளது. நகரங்களில் நீர் முறை மருத்துவ நிலையங்கள் பல அமைக்கப்பட்டுள்ளன. அந்நிலையங்களுக்குச் சென்றுதான் நீர்முறை மருத்துவத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதில்லை. நமது வீட்டிலேயே செய்து கொள்ளலாம். மிக எளிய முறை, பொருளாதார ரீதியாக எல்லா மக்களாலும் பின்பற்றுவதற்கு ஏற்ற முறையான இயற்கை மருத்துவ முறைகளை இல்லத்திலேயே இருந்து செய்து கொள்ளலாம்.

செலவு அதிகமாகச் செய்து விட்டு அதற்காக வருந்தி மேலும் நோயை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளும் மன நிலையை வளர்த்துக் கொள்ள கூடாது. தீராத நோய்களை எல்லாம் தீர்ந்து விடும் என்ற விளம்பரங்கள் தவறானவை விளம்பரங்கள் இல்லாமல் வியாபரம் வளர்ச்சி அடையாது மருத்துவ முறைகள் வியாபாரமாகி விட்டது. துர் அதிர்ஷ்டம்தான்.

நீர் முறை மருத்துவ நிலையங்களின் விளம்பரங்கள் மக்களின் நம்பிக்கையை மிகையாக வளர்த்துள்ளன. பழங்காலத்தில் இருந்தே பின்பற்றப்பட்டு வரும் நீர் மருத்துவ முறை தற்காலத்தில் அறிவியல் அடிப்படையில் ஐரோப்பிய நாடுகளின் பின்பற்றப் படுகின்றது.

கிரேக்கர்கள், ரோமானியர்கள், எகிப்தியர்கள், இந்தியர்கள் அனைவருமே நீரின் மருத்துவப் பயன்களை அறிந்திருந்தனர். " நவீன மருத்துவத்தின் தந்தை என்று அழைக்கப்படும் ஹிப்போகிரட்ஸ், நீரின் மருத்துவப் பயன்களைத் தனது நூலில் குறிப்பிட்டுள்ளார். இந்திய மருத்துவத்தின் முன்னோடிகள்ான சித்தர்கள் நீரின் நலமாக்கும் த்ன்மைகளை விளக்கி உள்ளனர்.

நீரினைக் கொண்டு நலமாக்கும் முறை, " முயலுதல்- தவறுதல்- கற்றல்" என்ற அடிப்படையிலேயே அமைந்துள்ளன. இன்றைய மருத்துவ முறைகள், அறிவியல் கண்டுபிடிப்புக்கள் அனைத்துமே முயன்று தவறி கற்றல் அடிப்படையில்தான் அமைந்தவை.

காடு மேடுகளில் அலைந்து திரிந்தவன் உடலின் வெப்பத்ந்த அறிந்தான்

ஆறு, .ஏரி, குளம், என. நீருள்ள இடங்களில் நீராடும் போது உடல் குளிர்ச்சி பெற்றகை அரிந்கான்

மனிதனின் சிந்தனை வளர்ந்தது.

தனது அநுபவங்களைத் தொகுத்தான், சிந்தித்தான், அறிந்தான்.

உடல் சூடாக இருக்கும் போது குளிர்ந்த நீரில் நீராடினால் உடல் சூடு தணிகிறது என்பதை-

வெட்டிக் கொண்ட விரலைக் குளிர்ந்த நீரில் வைத்தால் இரத்தம் வெளிப்படுவது குறைகிறது என்பதை-

அடிபட்ட இடத்தில் உள்ள வலியைச் சூடான நீர் கொண்டு ஒற்றடம் செய்தால் வலி குறைகிறது. என்பதை-

வீக்கமுள்ள பகுதியில் குளிர்ந்த நீரை அதிக நேரம் பயன்படுத்தினால் வீக்கம் குறைகிறது என்பதை

தினமும் நீராடினால் உடல் தூய்மையாகிறது என்பதை-

உடல் தூய்மையாக இருந்தால் நோய் பாதிப்புகள் இல்லாமல் இருக்கலாம் என்பதை உணர்ந்தான்.

இவற்றை எல்லாம் உணர்ந்த மனிதன் தன் பட்டறிவிற்கு பட்டதை எல்லாம் பயன்படுத்திப் பார்த்தான். பலன் தருவனவற்றைப் பிரித்தறிந்தான்.

நீரினைப் பயன்படுத்தியும் நோய்களை நீக்க முடியும், நோய் வராமல் உடலைக் காத்துக் கொள்ள முடியும் என்ற நம்பிக்கையைப் பெற்றான்.

நீர் முறை மருத்துவர்கள்:-

நீரினைப் பயன்படுத்தி நலமளிக்கும் இயற்கை மருத்துவர்களை, நீர் முறை மருத்துவர்கள், என்பர்.

நீரால் நோய்களை நீக்கி நலமளிக்கலாம் என்ற நம்பிக்கை இன்று மக்களிடையே ஏற்படுவதற்கு காரணமானவர்கள் ஜெர்மானிய இயற்கை மருத்துவர்களே.

ஜெர்மனியில் நீர் முறை மருத்துவத்தைக் கடைபிடித்து வெற்றிக் கண்டவர் வின்சென்ஜ் பிரிஸ்னிட்ஜ் (Vincenz Priessnitz)

இயற்கையை உற்று நோக்குவதில் விருப்பமுடையவர் பிரிஸ்னிட்ஜ். காட்டிலுள்ள மிருகங்களின் நடை முறைகளைக் கவனித்தார்.

விலங்குகள் நோயுற்ற காலத்தில் உண்ணாமல் ஓடுகிற நீரில் குளிப்பதையும், ஓய்வெடுப்பதையும் கண்டார். நோயினை நீக்கும் சக்தி நீருக்கும் உண்டு என்பதை அறிந்தார்.

வின்சென்ஜ் பிரிஸ்னிட்ஜிக்கு ஒரு விபத்தில் கால் எலும்பு முறிவுற்றது. சீழ் கோர்த்து, தனக்குத் தானே நீர் மருத்துவ முறையைப் பயன்படுத்திப் பார்த்தார். பலன் கண்டார். அவரது அனுபவம் அவரது நம்பிக்கையை வளர்த்து, ஜெர்மனியில் நீர் மருத்துவ நிலையம் ஒன்றை நிறுவினார். ஆயிரக் கணக்கானவர்களுக்கு மருத்துவம் பார்க்கும் அளவிற்கு வளர்ந்தார்.

அவரைப் போலவே -
நீர்முறை மருத்துவத்தில் சிறப்பாகப்
போற்றப்படுபவர் பாதிரியார் செபஸ்டியன் நீப் (Sebastian Kneipp)

இவர் பல்கேரியாவில் நீர்மருத்துவ நிலையத்தை நிறுவினார். நீர்முறை மருத்துவம் குறித்து பல கட்டுரைகள் எழுதினார். இடுப்புக் குளியல் முறை, அமுக்க முறைகள் போன்ற பல முறைகளை நீர் மருத்துவத்தில் ஏற்படுத்தினார் நீப்பின் முறைகள் ஐரோப்பா, ஆப்பரிக்கா, போன்ற பல நாடுகளில் பின்பற்றப்பட்டு வருகிறது. உலகில் மொத்தம் இருபத்திரண்டு நாடுகளில் "நீர் மன்றங்கள்" செயல்பட்டு வருகின்றன. ஜெர்மனியில் நீப் சங்கத்தில் பலர் உறுப்பினராக உள்ளனர்.

செபஸ்டியன் நீப் இளம் வயதில் நுரையீரல் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டார். தனக்குத் தானே நீர்முறை மருத்துவத்தைக் கையாண்டு குணமடைந்தார். தினமும் தான்பி ஆற்றின் குளிர்ந்த நீரில் நீராடினார். பூவாளி ஒன்றில் நீரை நிரப்பி உடலின் மீது அதிலுள்ள நீரைத் தெளிய விட்டுக் கொண்டார், உடல் முழுவதும் ஈரத்துணி அமுக்கத்தைச் செய்து கொண்டார், குணமடைந்தார்.

" எவனொருவன் இயற்கையின் நலந்தரும் சக்திகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறானோ அவன் நலமாக வாழ்வது எப்படி என அறிந்து கொள்கிறான்." என்றார் நீப்.

இயற்கையான நீரின் சக்திகளை உடல் நலத்திற்காகப் பயன்படுத்தும் போது ஐந்து அடிப்படைகளைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது முக்கியம் என நீப் கூறினார். அவை-

1. குளிர்ந்த அல்லது மித வெப்பமான நீரினைக் கொண்டு மருத்துவம் செய்தல் வேண்டும்.

2. நீரில், மூலிகைகளில் இருந்து எடுத்த சாறுகளையோ அல்லது மூலிகை இலைகளையோ போட்டு காய வைத்து மருத்துவத்திற்குப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

3. நீர் மருத்துவத்தைச் செய்யும் போது உடலைப் பிடித்து விடுதல், தேய்த்து விடுதல், போன்ற பயிற்சிகளையும் சேர்த்து செய்ய வேண்டும்.

4. நீர் மருத்துவத்தை முடித்த பிறகு சத்தான உணவை உண்ண வேண்டும்.

5. அனைத்திற்கும் மேலாக மனநிலையைச் சரியாக கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இவற்றை எல்லாம் கருத்தில் கொண்டு கவனமாக நீர்முறை மருத்துவத்தைச் செய்ய வேண்டும் என்கிறார் நீப்.

" ஜோகன்ஸ் ஸ்க்ரோத்" என்ற நீர் முறை மருத்துவர் நீர் முறை மருத்துவத்தில் "குளிர் அமுக்க முறையை" கையாள்வதைப் பற்றி விளக்கினார்.

" நவீன நீர் மருத்துவத்தின் தந்தை" என்று அழைக்கப்படுபவர் "டாக்டர் ஹென்றி லின்ட்லார்" ஆவார்.

" இயற்கையாக கிடைக்கும் நீரினைக் கொண்டு நோய்களை நீக்குவதுடன். அதே நீரில் நோய்களைக் குணமாக்கும் வேதிப் பொருட்கள், மூலிகைகளைக் கரைத்து பயன்படுத்த வேண்டும். இதனால் நோய்களை எளிதாக நீக்கலாம்" என்றார் லின்ட்லார்.

சித்தர்களின் நீர் மருத்துவக் கருத்துக்கள் டாக்டர். லின்ட்லார் அவர்களின் கருத்துக்களைப் போன்று நவீன சிந்தனையுடன் கூறப்பட்டுள்ளன. நீரில் வேதிப் பொருட்களான காரசாரங்கள், பாடானங்கள், போன்றவற்றையும், நோய்களைத் தணிக்கும் மூலிகைகளையும் கலந்து பயன்படுத்தும் முறைகளை சித்தர்கள் பன்னெடுங்காலத்திற்கு முன்பே விளக்கி உள்ளனர்.

இந்தியாவில் சித்தர்களுக்குப் பிறகு நீர்முறை மருத்துவம் பற்றிய கருத்துக்களை தமது வாழ்நாளில் பயன்படுத்திப் பார்த்து பல கட்டுரைகளை எழுதியவர் " மகாத்மா காந்தியடிகள்" ஆவார்.

மகாத்மா காந்தி அவர்கள் அவரது கொள்கையிலே தளராதவர். இயற்கை மருத்துவத்திலே மிகுந்த நம்பிக்கை கொண்டவர். இயற்கை மருத்துவர்கள் கூனே, ஜஸ்ட் என்பவர்கள் எழுதிய இயற்கை மருத்துவ முறைகளைப் படித்து பின்பற்றி பலன் கண்டவர், பத்திய உணவு, நீர், மண் சிகிச்சைகளில் மிகுந்த ஈடுபாடு உடையவர், 'ஜஸ்ட்' என்பவரின் இயற்கைக்குத் திரும்புக என்ற நூலினைப் படித்து நீர், மண் சிகிச்சைகளைச் செய்து கொள்வதில் பழக்கம் வைத்தார் கூனேயின் ஆசனக் குளியல் முறையை அனுசரித்து மலச்சிக்கல், தலைவலிக்கு இயற்கையில் நலம் காண விழைந்தார். பிறருக்கும் இம் மருத்துவ முறைகளை மேற்கொள்ளுமாறு பரிந்துரைத்தார்.

"ஜஸ்ட்" அவர்களின் புத்தகத்தை வாங்கிப் படிக்க விரும்புகிறவர்களுக்கு காந்தி அவர்கள் எச்சரிக்கையாக ஒன்றைச் சொல்கிறார். "அதில் கூறப்பட்டிருப்பது எல்லாமே வேத வாக்கு என்று எடுத்துக் கொண்டு விடக் கூடாது. ஓர் ஆசிரியர் எப்பொழுதுமே ஒரு விசயத்தில் ஓர் அம்சத்தை மாத்திரமே எடுத்துக் காட்டுவார். ஆனால் ஒரே விசயத்தைக் குறைந்தது ஏழு வெவ்வேறு நிலைகளில் இருந்தும்

காண முடியும். எல்லாமே அவை அவைகளின் அளவில் சரியானவையாகவும் இருக்கலாம். ஆனால் அவை அனைத்தும் அதே சமயத்தில், அதே சந்தர்ப்பத்தில் சரியாக இல்லாமலும் இருக்கக் கூடும். அதோடு அநேக புத்தகங்கள் நிறைய விற்க வேண்டும் என்பதற்காகவும், பேரும் புகழும் சம்பாதித்துக் கொள்வதற்காகவும் எழுதப்படுகின்றன. இத்தகையப் புத்தங்களைப் படிக்கிறவர்கள் பகுத்தறிவோடு படிப்பார்களாக. அவற்றில் கூறப்பட்டுஇருக்கும் ஏதாவது ஒரு முறையைப் பரீட்சித்துப் பார்ப்பதற்கு முன்னால் கொஞ்சம் அனுபவம் உள்ளவரின் ஆலோசனையையும் கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும் அல்லது புத்தகங்களைப் பொறுமையுடன் படித்து விட்டு அதில் கூறியிருப்பது இன்னது என்பதை நன்றாக புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும்."

எந்த ஒரு நூலையும் படித்து அதிலுள்ள கருத்தைப் பின்பற்றுவதற்கு முன் அக்கருத்தின் மெய்ப் பொருளை அறிந்து தெளிந்து பின்பற்றுவது நல்லது. விளம்பரங்களால் தவறான எதிர்பார்ப்புக்களை மக்கள் பெற்று ஈடுபாடு காட்டுவது ஏமாற்றத்தில் முடியும். விளம்பரக் கவர்ச்சிகளால் ஈர்க்கப்பட்டவர்கள் அதிக அளவில் பொருட் செலவு செய்தும் பலன் காண்பது இல்லை, முறையாகவும், நம்பிக்கையோடும் தெளிந்து செய்யப்படும் செயல்களால் பொருட் செலவின்றி நல்ல பலன்களைப் பெறலாம்.

காந்தியடிகள் தனது இரண்டாம் மகன் மணிலாலுக்கு டைபாய்டு சுரம் ஏற்பட்டதற்கு நீர் மருத்துவம் செய்த விவரத்தை அவரது " சத்திய சோதனை" நூலில் " கொள்கைக்கு நேர்ந்த சோதனை" என்ற தலைப்பில் எழுதி உள்ளார். அவரது கொள்கைப் பிடிப்பு, மன உறுதி முறையான செயல்பாடுகள் நாம் உணர்ந்து கொள்ள அவர் சொல்வதைக் கேட்போம்.

"கோட்டையில் அலுவலகத்திற்கு அறைகளையும் கீர்காமில் வீட்டையும் அமர்த்திக் கொண்டேன். ஆயினும் அமைதியாக நிலை பெற்றிருக்க ஆண்டவன் என்னை விடவில்லை. புதிய வீட்டிற்குக் குடி போனவுடனேயே என்னுடைய இரண்டாவது மகன் மணிலாலுக்குக் கடுமையான அஸ்தி சுரம் (டைபாய்டு) கண்டு விட்டது. அத்துடன் கப வாத சுரமும் (நிமோனியா) கலந்து கொண்டது இரவில் ஜன்னி வேகத்தினால் பிதற்றல் போன்ற அறிகுறிகளும் இருந்தன. சில ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் இவன் வைசூரியால் கடுமையாகப் பீடிக்கப்பட்டவன்

டாக்டரை அழைத்து வந்தேன். மருந்தினால் அதிக பயன் ஏற்படாது என்றும், முட்டையும் கோழிக் குஞ்சு சூப்பும் கொடுப்பது நல்லது என்றும் அவர் கூறினார். மணிலாலுக்கு வயது பத்துதான் ஆகையால் அவனுடைய விருப்பத்தைக் கேட்டு எதுவும் செய்வது என்பதற்கில்லை. அவனுக்கு நானே போசகனாகையால், நான்தான் முடிவுக்கு வர வேண்டும். டாக்டர் பார்சி வகுப்பைச் சேர்ந்தவர், மிகவும் நல்லவர். நாங்கள் சைவ உணவே சாப்பிடுகிறவர்கள் என்றும், ஆகவே அவர் கூறிய அந்த இரண்டில் என் மகனுக்கு எதுவும் கொடுப்பதற்கு

இல்லை என்றும் சொன்னேன். எனவே, கொடுக்கக் கூடியதாக வேறு எதையாவது அவர் கூறுகிறாரா என்றும் கேட்டேன்.

இதற்கு அந்த டாக்டர் கூறியதாவது, " உங்கள் மகனின் உயிர் அபாய நிலையில் இருக்கிறது. பாலில் நீரைக் கலந்து அவனுக்குக் கொடுக்கலாம். ஆனால், அது அவனுக்கு வேண்டிய போசனையைத் தராது. எத்தனையோ இந்துக் குடும்பங்களில் என்னைக் கூப்பிடுகிறார்கள். நோயாளிக்குக் கொடுக்கும்படி நான் கூறுவது எதையும் அவர்கள் ஆட்சேபிக்க வில்லை. உங்கள் மகன் விசயத்தில் நீங்கள் இவ்வளவு கடுஞ்சித்தத்தோடு இல்லாமல் இருந்தால் நன்றாயிருக்கும் என்று நினைக்கிறேன்."

இதற்கு நான் பின்வருமாறு கூறினேன். " நீங்கள் கூறுவது முற்றிலும் சரியானதே. டாக்டர் என்ற வகையில் நீங்கள் வேறு எதுவும் செய்வதற்கில்லை. ஆனால் என் பொறுப்பு மிகவும் அதிகமானது. பையன் வயது வந்தவனாக இருந்தால், அவனுடைய விருப்பத்தை அறிய நான் நிச்சயம் முயன்று அதன்படி நடந்திருப்பேன். ஆனால் இப்பொழுதோ அவனுக்காக நானே சிந்தித்து முடிவு செய்ய வேண்டியவனாக இருக்கிறேன். இது போன்ற சமயங்களிலேயே ஒருவருடைய நம்பிக்கை சோதனைக்கு உள்ளாகிறது என்று கருதுகிறேன். சரியோ, தவறோ, மனிதன் மாமிசம், முட்டை போன்றவைகளைத் தின்னக் கூடாது என்பதை என்னுடைய மதக் கொள்கைகளில் ஒரு பகுதியாகக் கொண்டிருக்கிறேன். நாம் உயிர் வாழ்வதற்கென்று மேற்கொள்ளும் சாதனங்களுக்கும் ஓர் எல்லை இருக்க வேண்டும். உயிர் வைத்திருப்பதற்கு அவசியம் என்றாலும் சில காரியங்களை நாம் செய்யக் கூடாது இத்தகைய சமயங்களில் கூட நானோ அல்லது என்னைச் சார்ந்தவர்களோ மாமிசம், முட்டை போன்றவைகளை உபயோகிப்பதை என் மதம், நான் அறிந்து கொண்டு இருக்கிற வரையில் அனுமதிக்கவில்லை. ஆகையால், ஏற்பட்டு விடக்கூடும் என்று நீங்கள் கூறும் ஆபத்துக்கும் நான் தயாராக இருக்க வேண்டியதுதான். ஆனால், உங்களை ஒன்று வேண்டிக் கொள்கிறேன். உங்களுடைய சிகிச்சையை நான் பயன்படுத்திக் கொள்ள முடியாததனால் எனக்குத் தெரிந்திருக்கும் நீர்ச் சிகிச்சை முறைகளைக் கையாண்டு பார்க்கப் போகிறேன். ஆனால், சிறுவனின் நாடித்துடிப்பு, இருதயம், நுரையீரல் ஆகியவைகளைச் சோதித்துப் பார்த்து நிலையை அறிந்துக் கொள்ள எனக்குத் தெரியாது. தாங்கள் அவ்வப்போது வந்து அவனைச் சோதித்துப் பார்த்து இருக்கும் நிலையை எனக்கு அறிவிப்பீர்களாயின் நான் நன்றியுள்ளவனாவேன்."

நல்லவரான அந்த டாக்டர் எனக்கிருந்த கஷ்டங்களை உணர்ந்து கொண்டார். என் கோரிக்கைக்கும் சம்மதித்தார். இதில் ஒரு முடிவுக்கு வருவதற்கான வயது மணிலாலுக்கு இல்லையாயினும் நானும் டாக்டரும் பேசிக் கொண்டிருந்ததை அவனுக்கு கூறி நான் அவன் அபிப்பிராயத்தையும் கேட்டேன். " உங்களுடைய நீர்ச் சிகிச்சையையே செய்யுங்கள். எனகு முட்டையோ, கோழிக் குஞ்சு சூப்போ வேண்டாம்" என்றான்.

இந்த இரண்டில் அவனுக்கு நான் எதைக் கொடுத்திருந்தாலும் அவன் சாப்பிட்டிருப்பான் என்பது எனக்குத் தெரியும். என்றாலும், அவன் சொன்னது எனக்கு மகிழ்ச்சியை அளித்தது.

கூனே என்பவரின் சிகிச்சை முறை எனக்குத் தெரியும். நான் அதைச் செய்தும் பார்த்திருக்கிறேன். பட்டினி போடுவதையும் பயனுள்ள வகையில் உபயோகித்துக் கொள்ளலாம் என்பதும் எனக்குத் தெரியும். ஆகவே, கூனேயின் முறைப்படி மணிலாலுக்கு ஆசனக் குளிப்புச் செய்வித்தேன். தொட்டியில் அவனை மூன்று நிமிடங்களுக்கு மேல் வைத்து இருப்பதில்லை. அத்துடன் ஆரஞ்சு பழ ரசத்துடன் தண்ணீர் கலந்து மூன்று நாட்கள் கொடுத்து வந்தேன்.

ஆனால், சுரம் குறையவில்லை. 104 டிகிரிக்கும் ஏறியது. இரவில் ஜன்னி வேகத்தில் பிதற்றிக் கொண்டு இருந்தான். எனக்கு ஒரே கவலையாகி விட்டது. என்னை ஊரார் என்ன சொல்லுவார்கள்? என்னைப் பற்றி என் தமையனார்தான் என்ன நினைத்துக் கொள்வார்? வேறு ஒரு டாக்டரையாவது கூப்பிடக் கூடாதா? ஆயுள் வேத வைத்தியரை ஏன் கொண்டு வரக் கூடாது? தங்களுடைய கொள்கை பித்துக்களையெல்லாம் குழந்தைகள் மீது சுமத்த பெற்றோர்க்கு என்ன உரிமை இருக்கிறது.?

இது போன்ற எண்ணங்கிளெல்லாம் ஓயாமல் என்னை அலைக் கழித்துக் கொண்டிருந்தன. பிறகு இதற்கு நேர்மாறான எண்ணங்களும் தோன்றும். எனக்கு என்ன விதமான சிகிச்சையை நான் செய்து கொள்வேனோ அதையே என் மகனுக்கும் செய்வது குறித்து கடவுள் நிச்சயம் திருப்தி அடைவார். நீர்ச் சிகிச்சையில் எனக்கு நம்பிக்கை இருந்தது. மாற்று மருந்து கொடுக்கும் வைத்திய முறையில் எனக்கு நம்பிக்கை இல்லை. குணமாகிவிடும் என்று டாக்டர்களாலும் உத்திரவாதம் அளிக்க முடியாது. அவர்களால் முடிகிற காரியம் பரிசோதனை செய்து பார்ப்பதுதான். உயிர் இருப்பதும் போவதும் கடவுள் சித்தத்தைப் பொறுத்தது. அதை அவரிடம் ஒப்படைத்து விட்டு அவர் பெயரால் எனக்கு சரியென்று தோன்றும் சிகிச்சை முறையை ஏன் அனுசரிக்கக் கூடாது?

இவ்விதம் இரு வகையான எண்ணங்களுக்கிடையே என் மனம் அல்லல்பட்டுக் கொண்டிருந்தது. அப்பொழுது இரவு வேளை, மணிலாலின் படுக்கையில் அவன் பக்கத்தில் படுத்துக் கொண்டிருந்தேன். ஈரத்துணியை அவன் உடம்பில் சுற்றி வைப்பது என்று தீர்மானித்தேன். எழுந்து ஒரு துப்பட்டியை நனைத்துப் பிழிந்தேன். அதை அவன் முகத்தை மாத்திரம் விட்டுவிட்டு உடம்பெல்லாம் சுற்றினேன். பிறகு மேலே இரண்டு கம்பளிகளைப் போட்டுப் போர்த்தி விட்டேன். தலைக்கும் ஒரு ஈரத் துணியைப் போட்டேன். பழுக்கக் காய்ச்சிய இரும்பு போல அவன் உடம்பெல்லாம் கொதித்தது. ஒரே வறட்சியாகவும் இருந்தது. கொஞ்சங் கூட வியர்வையே இல்லை.

நான் மிகவும் களைத்துப் போனேன். மணிலாலைப் பார்த்துக் கொள்ளுமாறு அவன் தாயாரிடம் விட்டுவிட்டு வெளியே கொஞ்சம் உலாவி வரலாம் என்று

சௌபாத்தி கடற்கரைக்குப் போனேன். அப்பொழுது இரவு பத்து மணி இருக்கும். அங்கே இரண்டொருவரே நடமாடிக் கொண்டு இருந்தனர். அவர்களை நான் பார்க்கக் கூட இல்லை. ஆழ்ந்த சிந்தனையில் மூழ்கினேன். " ஆண்டவனே, இச்சமயத்தில் என் மானத்தைக் காப்பது உன் பொறுப்பு' என்று எனக்குள் நானே சொல்லிக் கொண்டேன். என் உதடுகள் ராம நாமத்தை உச்சரித்த வண்ணம் இருந்தன. சிறிது நேரத்திற்கெல்லாம் வீட்டுக்குத் திரும்பினேன். இருதயம் படபடவென்று அடித்துக் கொண்டிருந்தது.

மணிலால் படுத்திருந்த அறைக்குள் நான் நுழைந்ததுமே அவன், " வந்து வீட்டீர்களா, பாபு?" என்றான்.

" ஆம். கண்ணே" என்றேன்

" என் உடம்பெல்லாம் எரிகிறது. தயவு செய்து என்னை வெளியே எடுத்து விடுங்கள்."

" உனக்கு வேர்க்கிறதா, குழந்தாய்?"

" வேர்வையில் ஊறிப்போய் கிடக்கிறேன். என்னை வெளியே எடுத்து விடுங்கள்.

நெற்றியைத் தொட்டுப் பார்த்தேன். முத்துமுத்தாக வேர்த்திருந்தது. சுரமும் குறைந்து கொண்டு வந்தது. கடவுளுக்கு நன்றி செலுத்தினேன்.

" மணிலால், உன் சுரம் நிச்சயமாகக் குறைந்து விடும். இன்னும் கொஞ்சம் வேர்க்கட்டும். பிறகு உன்னை வெளியே எடுத்து விடுகிறேன்," என்று கூறினேன்.

" வேண்டாம், அப்பா. இந்த உலையில் இருந்து என்னை இப்பொழுதே எடுத்து விடுங்கள். வேண்டுமானால், அப்புறம் என்னைச் சுற்றி விடுங்கள்" என்றான்.

வேறு பேச்சுக் கொடுத்துக் கொண்டே மேலும் சில நிமிடங்கள் அப்படியே போர்த்தியவாறு அவனை வைத்திருந்தேன். வேர்வை அவன் தலையிலிருந்து அருவியாக வழிந்தது. அவனுக்குச் சுற்றியிருந்த துணிகளையெல்லாம் எடுத்து விட்டு உடம்பு உலரும்படி செய்தேன். ஒரே படுக்கையில் தகப்பனும் மகனும் தூங்கிப் போனோம்.

இருவரும் மரக்கட்டை போலவே தூங்கினோம். மறுநாள் காலையில் மணிலாலுக்குச் சுரம் குறைந்து இருந்தது. இவ்விதம் நாற்பது நாட்கள் நீர்கலந்த பாலும் ஆரஞ்சு ரசமும் சாப்பிட்டு வந்தான். இப்பொழுது அவனுக்கு சுரம் இல்லை. அது மிகவும் பிடிவாதமான வகையைச் சேர்ந்த சுரம். ஆயினும். அது கட்டுப்படுத்தப்பட்டு விட்டது.

என் புதல்வர்களில் மணிலாலே இன்று நல்ல தேக பூரம் உள்ளவனாக இருக்கிறான். அவன் பிழைத்தது கடவுள் அருளினாலா? அல்லது நீர்

சிகிச்சையாலா? இல்லாவிட்டால் ஆகாரத்தில் எச்சரிக்கையுடன் இருந்ததாலும் நல்ல பணிவிடையாலுமா? இதில் எது என்று யாரால் சொல்ல முடியும்? அவரவர்கள் தத்தம் நம்பிக்கைக்கு ஏற்ற வகையில் முடிவு செய்து கொள்ளட்டும். என்னைப் பொறுத்த வரையில் என் மானத்தைக் கடவுளே காப்பாற்றினார் என்றுதான் நான் நிச்சயமாக எண்ணுகிறேன். அந்த நம்பிக்கை இன்றளவும் எனக்கு மாறாமல் இருந்து வருகிறது.

சுரத்தை நீர் மருத்துவத்தின் மூலம் நலமாக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையை நமக்கு காந்தியடிகளின் அனுபவம் அளிக்கிறது. சாதாரண சுரங்களுக்கு இவ்வளவு நீண்ட நாட்களுக்கு நீர் மருத்துவம் செய்ய தேவைப்படுவதில்லை அடுத்தவர்களுக்கு உபதேசிப்பது எளிது. அதை தானும் கடைபிடித்துக் காட்ட முனையும் போது ஏற்படும் சிக்கல்களும், மனவெழுச்சிகளும், மிகுந்த வருத்தத்தை அளித்து நமது கொள்கைகளைத் திசை மாற்றி விடும். மன உறுதியும், கொள்கைப் பிடிப்பும் இருந்தால் சொல்லிய வண்ணம் செய்யலாம். எப்போதும் நம்பிக்கையை இழந்து விடக் கூடாது. எண்ணித்துணிந்து செய்ய வேண்டும். ஒரு மருத்துவத்தைச் செய்யும் போது உணவு பழக்கம், பத்தியம் காத்தல், நோயாளிக்கு உடன் இருந்து நம்பிக்கை அளித்தல், முகம் சுளிக்காமல் பணி விடை செய்தல், நம்பிக்கையோடு முறையாக செய்தல் வேண்டும்.

மகாத்மாவைப் போன்று மன உறுதி, தனது செயலிலே நம்பிக்கை வைத்தல் எல்லோருக்கும் அமையாது? அவரது அனுபவத்தில் இருந்து ஒன்றைத் தெளிவாக உணரலாம். சுரத்திற்கு மருந்தில்லாமல் உணவு, நீர் இவற்றைக் கொண்டு மருத்துவம் செய்து நலமாக்கலாம் என்ற உண்மையை உணரலாம். சுரத்திற்கு எவ்வகை மருத்துவத்தை மேற்கொள்ளும் போது கூடுதலாக நீர் மருத்துவத்தைச் சேர்த்துச் செய்வதால் விரைவில் சுரம் தணியும் என்பதை மறக்காமல் செய்யுங்கள்.

எந்த மருத்துவரும் எந்த நோயையும் எப்போதும் குணமாக்குவது இல்லை. நலம் அமைவது இயற்கையில், இயற்கையே குணமாக்குகிறது. நோய்க்கான மூலக்காரணம் இயற்கையைப் புறக்கணிப்பது தான். இயற்கையான உடல் செயல்பாட்டைத் தடுப்பதும், அளவுக்கு மீறிய எண்ணங்களும், செயல்களும் நோய்க்கு காரணம் என்பதை உணர்ந்துக் செயல்பட வேண்டும்.

நீரினைக் கொண்டு எல்லா நோய்களையும் நீக்கி விட முடியுமா? நீர் மருத்துவம் பிற மருத்துவ முறைகளை விடச் சிறப்பானதா?

இப்படிப்பட்ட கேள்விகள் கேட்கப்படுகின்றன.

பதில்?

நீரினைக் கொண்டு எல்லா நோய்களையும் நீக்கி விட முடியாது. எந்த மருத்துவ முறையும் எல்லா நோய்களையும் குணமாக்கிவிடும் என்று

சொல்வதற்கும் முடியாது. ஒவ்வொரு மருத்துவ முறையும் அவற்றுக்கெனத் தனிச் சிறப்புக்களைப் பெற்றுள்ளன. நீர் முறை மருத்துவமும் தனக்கெனக் தனிச் சிறப்புக்களைப் பெற்றுள்ளது. பிற மருத்துவ முறைகளை மேற்கொள்ளும் போது கூடுதலாக நீர் மருத்துவ முறையையும் சேர்த்துச் செய்து நலமாக்கும் செயலை விரைவுபடுத்தலாம். நம்பிக்கை இல்லாமல் எந்த மருத்துவம் மேற்கொண்டு என்ன பயன்? நம்பிக்கையோடு நலம் அமைகிறது.

நீர் மருத்துவ முறைகள்

நீர் மருத்துவத்தில் கையாளப்படுகின்ற முறைகள் பல. இயற்கையாக கிடைக்கின்ற நீரைக் கொண்டு மருத்துவம் செய்வதே உண்மையான நீர் மருத்துவம் என்பவர்கள் ஒரு சாரார். காலத்திற்கேற்ற மாற்றங்களை அமைத்து புதிய முறைகளோடு நீர் மருத்துவத்தைச் செய்யும் நவீன நீர் மருத்துவ சிந்தனையாளர்கள் மற்றொரு சாரார். இவர்கள் செய்யும் மருத்துவத்தில் எந்த வேறுபாடும் இல்லை. உடல் நலத்தை விரைவுபடுத்துவதற்காக இவர்கள் பின்பற்றும் முறையில் மாறுபாடு உள்ளது. இரு சாராருமே நீரைத்தான் உடல் நலத்திற்காகப் பயன்படுத்துகின்றனர். ஒருவர் இயற்கையான நீரையும் மற்றொருவர் நோயினை நீக்குவதற்கான மூலிகைகள், வேதிப்பொருட்களை நீரில் கலந்தும் பயன்படுத்துகின்றார். இம்முறை நீரின் நலமாக்கும் ஆற்றலை அதிகப்படுத்துவதுடன் நோயை விரைவில் நீக்குவதற்கும் பயன்படும்.

நீர் மருத்துவத்தில் பின்பற்றப்படும் முறைகளாவன:

1. தேய்த்தல்
2. உராய்வுத் தேய்ப்பு
3. பொட்டணம்
4. கட்டுதல்
5. ஒற்றடமிடுதல்
6. கழுவுதல்
7. தெளித்தல்
8. பிடித்து விடுதல்
9. அமுக்குதல்
10. பற்றிடுதல்
11. குளித்தல்

இம் முறைகளில் குளிர்ந்த நீர், வெந்நீர், மித வெப்பமான நீர்களைக் கொண்டு மருத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது.

குளித்தல் ஒரு நீர் மருத்துவ முறை, குளிக்க குளிர்ந்த நீரைப் பயன்படுத்தினால் அதை குளிர் நீர்க்குளியல் (Cold Water bath) என்றும், வெந்நீரைப் பயன்பத்திக் குளித்தால் அதை வெந்நீர்க் குளியல், (Hot water bath)

என்றும், மித வெப்பமான நிரைக் குளிக்கப் பயன்படுத்தினால் அக் குளியல் மித வெப்ப நீர்க்குளியல் (Warm Bath) என்றும், வெந்நீர், குளிர்ந்த நீர் இரண்டிலும் மாறி மாறி குளிப்பதை " மாற்று வெப்ப குளிர் குளியல் (Alternate Hot and cold Bath) என்றும், பெயரிட்டுள்ளனர். நீராவியைக் கொண்டு குளிப்பதை நீர்ர்விக் குளியல். (Steam bath) என்பர்.

உடலில் குறிப்பிட்ட பகுதிகளை மட்டும் நீருற்றிக் குளிப்பதை அப்பகுதியின் பெயருடன் சேர்த்துக் குறிப்பிட்டுள்ளனர். உதாரணமாக, தலைக்கு மட்டும் நீர் விட்டு குளிப்பதை, சிரக் குளியல், (Head Bath) என்பர். இடுப்புப் பகுதி மட்டும் நீரில் இருக்குமாறு அமர்ந்து நீராடுவதை இடுப்புக் குளியல்(SitZ Bath) என்பர். பாதங்களை நீரில் பத்து நிமிடங்கள் வைத்திருந்த எடுப்பதை பாதக் குளியல் (Foot Bath) என்பர். இவை அனைத்தும் குளியல் முறைகள் இம்முறைகளில் குளிர்ந்த நீர், வெந்நீர், மித வெப்பமான நீர்களைக் கொண்டு மருத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது.

நீர் மருத்துவத்தில் பின்பற்றப்படும் முறைகள் பெரும்பாலும் வெளிப்புறமாக மட்டுமே பயன்படுத்தப்படுகின்றன. நோய்களுக்கான மருத்துவத்தை அக மருத்துவம், புற மருத்துவம் என இரு வகையாகப் பிரிக்கலாம். உள்ளுக்கு மருந்தளித்து நோயைத் தீர்க்கும் முறை அக மருத்துவம், இதற்கான மருந்துகள் அக மருந்துகள் எனப்படும். சித்தர்கள் அக மருந்துகள் முப்பதிரண்டு என வகைப்படுத்தி உள்ளனர். புற மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தும் மருந்துகள் புற மருந்துகள் எனப்படும். புற மருந்துகளையும் முப்பத்திரண்டு வகைகளாக வகைப்படுத்தி உள்ளனர்.

நவீன நீர் மருத்துவத்தில் ஓரளவிற்கே அக மருத்துவ முறைகள் பின்பற்றப்பட்டு வருகின்றன. ஆனால், சித்தர்கள் குறிப்பிட்டுள்ள அக மருந்து வகைகளில் நீர் மருத்துவத்திற்கான அக மருந்துகள் மூன்றை விரிவாக விளக்கி உள்ளனர்.

" மருந்துநீர் குடிநீர் வழங்கிய கசாயப் பேராம்"

அக மருந்துகள் முப்பத்திரண்டை விளக்கும் பாடலில் உள்ள இவ்வரிகள் சித்தர்கள் நீர் மருத்துவத்தில் பயன்படுத்திய நீர்களை விளக்குவனவாகும்.

மருந்து நீர், குடிநீர், உண்ணீர் என மூன்று வகைகளாக நீர்களை சித்தர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர். நீரில் மூலிகைகள், வேதிப் பொருட்களைக் கலந்து நோய்களுக்கு ஏற்ப உள்மருந்தாகவும், வெளி மருந்தாகவும் பயன்படுத்தும் நீர்களை 'மருந்து நீர்கள்' என்பர்.

குடிநீர் என்பது உலர்ந்த அல்லது ஈரமான மருந்து சரக்குகளை ஒன்றிரண்டாக இடித்து எடுத்துக் கொண்ட அளவிற்கு போதுமான அளவு நீருற்றி அந்நீரை இரண்டுக்கு ஒன்றாகவோ, நான்கிற்கு ஒன்றாகவோ அல்லது

எட்டுக்கு ஒன்றாகவோ காய்ச்சி வடித்து எடுத்துக் கொள்வதாகும். " குடிநீர் வைப்பதற்கு சேறு, நீர்ப்பாசி, சறுகு ஊறிய நீர்களைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. ஊற்று நீர், ஊறுகின்ற குளத்து நீர் இவைகளே பயன்படுத்த ஏற்ற நீர்கள். நோயைப் போக்கும் மருத நிலத்து ஆற்று நீர் மிகச் சிறந்தது" என்கிறார் தேரையர்.

உண்ணீர் என்பது உணவு உண்ணும் காலத்தில் பயன்படுத்தக் கூடிய நீர்களைக் குறிக்கும். சாதாரணமாக குடிக்கப் பயன்படுத்தும் நீர்கள் அனைத்தும் உண்ணீர்தான். நீர் மருத்துவத்தில் அக மருத்துவம் குறித்து நலத்திற்காக நீர் அருந்துங்கள் என்ற கட்டுரையில் விரிவாகக் காணலாம்.

சித்தர்கள் புற மருத்துவத்தை முப்பத்திரண்டு வகைகளாகப் பிரித்து விளக்கியுள்ளனர். அதில் நீர் மருத்துவத்திற்குரிய முறைகளாக கட்டுதல், பற்றிடுதல், ஒற்றடம், பூச்சு, வேது, பொட்டணம், தொக்கணம், சீலை, நீர் பீச்சு போன்றவற்றைக் குறிப்பிட்டுள்ளனர். இவற்றில் மருந்துநீர்களை அறியலாம்.

நீர் மருத்துவத்தில் தற்காலத்தில் பின்பற்றப்படும் முறைகளில் சித்தர்கள் குறிப்பிட்டுள்ள புற மருத்துவ முறைகளின் விளக்கமாகவே அமைகின்றன. நீர் மருத்துவத்தில் பின்பற்றப்படும் முறைகள் குறித்து விளக்கமாகக் காண்போம்.

நீர் மருத்துவத்திற்கு உடலைத் தயார் செய்வதற்கு உடலைக் கைகளால் தேய்த்து விடுதல். தேய்க்கும் போது உள்ளங்கைகளால் தேய்க்க வேண்டும். தேய்க்கும் பகுதியை சற்று வேகமாகத் தேய்ப்பதால் உராய்வு ஏற்பட்டு அப்பகுதியில் வெப்பம் ஏற்படுத்தப்படும். இதனை உராய்வுத் தேய்ப்பு என்பர் குளிர் காலத்தில் கைகளைத் தேய்த்துக் கொள்வதும், கைகளால் முகத்தைத் தேய்த்துச் சற்று சூடேற்றிக் கொள்வதும், அனைவரும் இயற்கையாக செய்துக் கொள்ள கூடிய செயலாகும். இதுவும் உராய்வுத் தேய்ப்புதான்.

குளிர்ந்த நீர் அல்லது வெந்நீரில் நனைத்து எடுத்த கம்பளித் துணியைக் கொண்டு குறிப்பிட்ட இடத்திலோ, தலைக்கோ, வயிற்றுப் பகுதி, கால், கை, மார்பு போன்ற பகுதிகளுக்கோ போர்த்தி விடுவதைப் பொட்டணம் என்று கூறலாம்.

நீரில் நனைத்த துணியை உறுப்பின் மீது சுற்றிக் கட்டுவது 'கட்டுதல்' எனப்படும். கால் வீக்கம், விதை வீக்கம், புண், கை, கால், எலும்பு முறிவு, கைகால் எரிச்சல், கண் நோய்களில் சித்தர்கள் கட்டுதல் முறையைப் பின்பற்றியுள்ளனர்.

நீரில் நனைத்த துணியைக் கொண்டோ அல்லது மருந்துகளைத் துணியில் முடிந்தோ பொட்டணம் கட்டி அதை நீரில் அமுக்கி எடுத்து உடலில் வலி, வீக்கம், சோர்வுற்ற உடற் பகுதிகளில் ஒற்றடமிடலாம்.

தூய்மையான நீரைக் கொண்டு உடலைத் தேய்த்துக் கழுவலாம். புண்களை மருந்து நீர்கள் கொண்டு கழுவலாம்.

நீரை வேகமாக குழாயின் வழியாக வெளிப்படுத்தி உடல் மீது தெளிக்கலாம். பூவாளியில் நீரை நிரப்பி உடல் மீது படுமாறு தெளிக்கலாம். சித்தர்கள் பீச்சாங்குழல்களில் நீரை நிரப்பி வேகமாக நீரைத் தெளித்தனர். தெளித்தல் முறையை பீச்சு முறையாகப் பயன்படுத்தினர்.

நீர் மருத்துவத்தின் போது கைகளால் உடலைப் பிடித்து விடுதல் செய்யலாம். இதனைச் சித்தர்கள் தொக்கணம் எனச் சிறப்பாக குறிப்பிட்டுள்ளனர். தொக்கணத்தைச் செய்யும் போது உடல் மீது தைலத்தைத் தேய்த்து விடுவது வழக்கம். வாத, பித்த, கப நோய்களை நீக்கும் தைலங்களை உடலின் மீது தடவி விட்டு தொக்கணம் செய்வதால் அக்குற்றத்தால் ஏற்பட்ட நோய்கள் நீங்கும். தைலத்தைத் தேய்த்து விடாமலும் தொக்கணம் செய்யலாம். கை கால்களைப் பிடித்து விடுதல் ஒரு வகை தொக்கணமாகும்

தொக்கணம் செய்வதால் என்ன பயன்?

தொக்கணத்தி னாலிரத்தந் தோல்ஊ னிவைகட்டு
மிக்கசவுக்கி யஞ்சமீ ரனும்போ- மெய்க்கதிக
புட்டி யுறக்கம் புணர்ச்சி யிவைகதிக்கும்
பட்ட அலைச்சலறும் பார்."

பிடித்து விடுதலால் இரத்த ஓட்டத்தைத் தூண்டி விடுகிறோம். தசைகளிலே ஏற்பட்ட சோர்வுகள் நீங்கும். உடலிலுள்ள வாயுக்கள் வெளிப்படும். உடலுக்கு உறுதி உண்டாகும். உறக்கம், புணர்ச்சியில் விருப்பம் அதிகமாகும். உடல் அலைச்சல் நீங்கும்.

உடலைப் பிடித்து விடுவதை 'மர்த்தனம்' என்பார்கள். வாத நோய்களை நீக்க எண்ணெய்த் தேய்த்துப் பிடித்து விடுவது வழக்கம். உடலைப் பிடித்து விடுவதை ஒரு தொழிலாகச் செய்பவர்கள் மல்லர்கள் எனப்படுவர். இன்னும் நீர் வீழ்ச்சி உள்ள இடங்களில் இவர்கள் உள்ளனர்.

உடலைப் பிடித்து விடுவது ஒரு கலை ஆகும். எண்ணெய்த் தேய்த்து விட்டு மல்லர்கள் உடலைப் பிடித்து விடுவதைப் பார்க்கும் போதுதான் அது ஒரு கலையாகத் தெரிகிறது. நமக்கு நாமே எண்ணெய்த் தேய்த்துக் குளிப்பதை கலையாக சொல்ல முடியாது. நமது முன்னோர்கள் எண்ணெயை உடல் நோய்களுக்கு ஏற்ப தயாரித்துப் பயன்படுத்தினர். தலை, உடல் பகுதிகள், கண், காதுகளில் எண்ணெயை ஊற்றி பிடித்துவிட்டு குளித்தனர். மல்லர்கள் உடலின் ஒவ்வொரு பகுதிக்கும் ஏற்ப தட்டுவதும், இறுக்குவதும், கை கால் விரல்களை இழுத்து நெட்டை வாங்குவதும். உடலை அசைத்து விடுவதும் முறையாகச் செய்கின்றனர். உடலைப் பிடித்து விடுபவர்களின் உடல் உறுதியாக இருக்க வேண்டும்.

உடலின் எல்லா பகுதிகளிலும் ஒரே மாதரியாக பிடித்து விடக் கூடாது கடினமான எலும்புப் பகுதிகள், தசைப் பகுதிகள், முக்கிய உடலுறுப்புப் பகுதிகள், கை கால்களுக்கு ஏற்ப பிடித்து விடுவதைச் செய்ய வேண்டும்.

பிடித்து விடுவதை பல வகைகளில் செய்யலாம்.அவ்வகைகளாவன. தட்டுதல், இறுக்குதல், பிடித்தல், அசத்தல், முறுக்கல், கட்டல், அழுத்தல், இழுத்தல், மல்லாத்துதல், என்பனவாகும்.

நீண்ட எலும்புப் பகுதிகளை இறுக்கக் கூடாது. படுத்திருக்கும் போதும், நடக்கும் போதும் முறுக்கக் கூடாது. எலும்புப் பகுதிகளைப் பிடித்து முறுக்கக் கூடாது. கணுக்கால், விலாப்பக்கம், தலை போன்ற இடங்களில் அழுத்தக் கூடாது. இடுப்பு பகுதியில் நன்றாக அழுத்தி விட வேண்டும். நரம்பு பிடிப்பு, தசைப் பிடிப்பை நீக்குவதற்கு இழுத்தல் முறை நல்லது, மல்லாந்து படுத்திருக்கும் போதும், உட்கார வைத்தும் இழுத்தல் செய்யக் கூடாது. முறையாக செய்தால் பிடிப்புகள் நீங்கும். முறையின்றிச் செய்தால் பிடித்து விடுவதால் பிடிப்புகள் அதிகமாகி விடலாம்.

சிறுசிறு துண்டுகளாகத் துணியை கத்தரித்துக் குளிர்ந்த நீரில் நனைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இத்துண்டுத் துணிகளை சுரத்திற்கும், தலை வலிக்கும் தலையில் பற்றிடலாம், புண், வீக்கம், உள்ள இடங்களில் பற்றாகப் போட்டு விடலாம். இத்துண்டுத் துணிகளை சீலை என்றனர் சித்தர்கள். குறிப்பிட்ட இடங்களில் நீர் மருத்துவம் செய்வதற்கு பற்றிடுதல் முறை சிறந்தது.

ஈரத் துணியால் போர்த்தி விடுதல்

ஈரத் துணியால் உடல் முழுவதையும் போர்த்தி விடுவது பொட்டணம் செய்யும் முறையாகும். தலையைத் தவிர உடலின் பிற பகுதியளை ஈரத்துணியால் முழுவதும் போர்த்தி விடுவதால் உடலில் உள்ள கழிவுகளை அகற்றவும், இரத்த வோட்டத்தை விரைவாக்கவும் செய்யலாம்.

இம்முறையைச் செய்யும் போது படுக்கை ஈரமாகாமல் இருப்பதற்காக நீர்ப்புகா விரிப்பொன்றை படுக்கை மீது விரித்து விட வேண்டும். ரப்பர் சீட், பிளாஸ்டிக் விரிப்புகள் படுக்கை ஈரமாவதைத் தடுக்கும். இதன் மீது குளிர்ந்த நீரில் நனைத்து பிழிந்த லினன் அல்லது உல்லன் துணியை விரிக்கவும். நோயாளியை அதன் மீது படுக்க வைக்கவும். ஈரத்துணி விரிப்பை புயத்திற்கு மேலிருந்து கீழாகவும், பக்க வாட்டிலும் மடித்து விட வேண்டும். கால், கை பகுதிகளையும் மூடி விட வேண்டும். மூடிய துணி ஓரங்களில் பின் போட்டு விடலாம். பிரியாது. ஈரத்துணியின் மீது மேலும் ஓர் விரிப்பை வேண்டுமானால் விரித்துப் போர்த்தி விடுங்கள். நோயாளியை முப்பது நிமிடத்திற்கு மேல் நன்றாக வியர்க்கும் வரை இப்படியே விட்டு விட வேண்டும். இடையில் நோயாளிக்கு சிரமங்கள் ஏற்பட்டால் விரிப்பை நீக்கி விட வேண்டும். இம்முறை மருத்துவத்தை வியர்வ்வை ஏற்படுத்தும் மருத்துவமாக அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

ஈரத்துணியால் உடலைப் போத்தி விடுவதைப் போன்றே உலர்ந்த துணிகளைக் கொண்டும் உடலைப் போர்த்தி விடலாம். கம்பளித்துணி இதற்கு நல்லது. கம்பளியால் உடலை நன்றாகப் போர்த்தி விட்டுவிட்டால் உடல் வியர்த்து விடும். வியர்த்ததும் போர்த்திய துணிகளை அகற்ற வேண்டும்.

உறுதியான உடல் உள்ளவர்களுக்கு ஈரத் துணி கொண்டு போர்த்தலையும், மெலிந்தவர்களுக்கு கம்பளித் துணி கொண்டு போர்த்தலையும் செய்யலாம். உடல் வியர்த்ததும் வியர்வையை நன்றாக துடைத்து விட வேண்டும்.

இம்முறை சுரம், முறைக்காய்ச்சல், சளி, நிமோனியா நோய்களில் நல்ல பலன் தருகிறது. சுரத்தைக் குறைப்பதுடன், சுரத்தால் தசைகளில் ஏற்படும் சோர்வையும் நீக்குகிறது. உடலில் உள்ள கழிவுகளை அகற்றவும். இரத்த வோட்டத்தைத் தூண்டவும் செய்கிறது. உறக்கத்தை அளிக்கிறது. உடலுக்கு உறுதியை உண்டாக்குகிறது. இதயத்திற்கு இதமளிக்கிறது. உடல் வீக்கம், மூட்டுவலி போன்ற நோய்களிலும் இம்முறையைப் பின்பற்றலாம்.

சாதாரணமாக சுரத்தின் போது வியர்வையை உண்டாக்குவதற்காக கம்பளித்துணியைப் போர்த்திப் படுத்துக் கொள்ளும் பழக்கம் நல்லது.

T - வடிவ கட்டுதல்:-

இடுப்பைச் சுற்றி குறுக்காக கட்டுவதற்குரிய அளவில் துணியை எடுத்துக் கொண்டு அத்துணியின் மையத்தில் நெடுக்காக ஒரு துணியை வைத்து தைத்துக் கொண்டால் அது ' T' வடிவ கட்டுதலுக்குப் பயன்படும். நம்மவர்கள் இத்தகைய துணி வடிவைக் கொண்டு கோவணம் கட்டுவார்கள். இதற்கு லங்குவாடு எனப் பெயர். இத்துணியை வெந்நீரில் நனைத்து அல்லது குளிர்ந்த நீரில் நனைத்து குறுக்குத் துணி இடுப்பைச் சுற்றி இருக்குமாறு கட்டி நெடுக்கு துணியை இரு கால்களுக்கு இடையில் விட்டிழுத்து பின் பக்கமாக சேர்த்துக் கட்டவும்.

இம்முறையால் மூலம், மலச்சிக்கல், செரியாமை, சினைப்பை கோளாறுகள் சிறுநீர்ப்பை நோய்கள் நீங்கும். வயிற்றுறுப்பு நோய்களுக்கும் இம்முறை பயன்படும்.

ஒற்றடம்:-

வலி உள்ள இடங்களில் ஒற்றடமிடுவது வழக்கத்தில் உள்ள முறையாகும். சூடான நீரில் துணியை நனைத்து வலி வீக்கம் உள்ள இடங்களில் ஒற்றடமிட வலி நீங்கும். சீழ் பிடித்த இடங்களில், காயங்களில் ஏற்படும் வீக்கம் வலிக்கு சூடான ஒற்றடமிடுவது வலியைக் குறைத்தாலும் வீக்கத்தை அதிகப்படுத்தும் என்பதை அறிய வேண்டும். இந்நிலைகளில் வெந்நீர் ஒற்றடம் தருவதை தவிர்க்க வேண்டும். குளிர்ந்த நீர் ஒற்றடம் தரலாம். பல்வலி உள்ளவர்கள் வெந்நீரால் வாய் கொப்பளிக்கலாம். வெந்நீர் ஒற்றடத்தைத் தரக் கூடாது. உண்மையில்

குளிர்ந்த நீர் ஒற்றடம் நல்லது என்பதை மருத்துவர்கள் மக்களுக்குக் கூறுவதில்லை. அடிபட்ட இடத்தில் ஐஸ் கட்டிக் கொண்டு ஒற்றடமிடுவது வலியையும், வீக்கத்தையும் குறைக்கும். சீழ் பிடித்த நிலைகளில் நீர் மருத்துவத்துடன் சீழையும் வீக்கத்தையும் குணமாக்கும் உள் மருந்துகளை உட் கொள்வது நல்லது.

வயிற்றுப் பகுதியில் வெந்நீர் ஒற்றடம் இடுவதால் வயிற்று வலி, மலச்சிக்கல், செரியாமை, சிறுநீர் விடுவதில் ஏற்படும் சிரமம் போன்றவை விரைவில் நீங்கும்.

ஒற்றடம் இடுவதின் பயன்களையும் அதன் முறைகளையும் சித்தர்கள் விளக்கி உள்ளதை "தேரன் தரு" என்ற நூலில் விளக்கமாக காணலாம்.

கம்பளித்துணி அல்லது பருத்தித்துணியை வெந்நீரில் நனைத்து பிழிந்து வலி, வீக்கம், கட்டி இவற்றிற்கு ஒற்றடமிட குணமாகும்.

வாத நோய்களில் ஏற்படும் வலி, வீக்கங்களுக்கு நோயுள்ள இடத்தில் தைலங்களைத் தடவி நொச்சி, தழுதாழை, ஆமணக்கு இலைகளைப் பொட்டணம் கட்டி வதக்கி ஒற்றடமிடலாம்.

மஞ்சள், உப்பு இவற்றை ஒரு துணியில் பொட்டணம் கட்டி ஒற்றடமிட அடிபட்ட இடத்தில் ஏற்பட்ட இரத்தக் கட்டுகள் நீங்கும்.

அரிசி தவிடு, கோதுமை தவிடுகளைப் பொட்டணம் கட்டி மார்பில் சளி கோர்த்திருப்பவர்கள் ஒற்றடம் செய்து கொள்ள சளி இளகி வெளியாகும். மார்பு வலி குணமாகும். குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் வயிற்று வலிக்கு ஆமணக்கிலையை வதக்கி வயிற்றின் மீது ஒற்றடமிட குணமாகும்.

நீர் மருத்துவத்தின் பிற முறைகளை விரிவாகத் தெரிந்துக் கொள்ள வேண்டியதும் அவசியம்.

நீர் மருத்துவத்தின் தத்துவம்

பழங்காலத்தில் இருந்தே பின்பற்றப்பட்டு வரும் நீர் மருத்துவத்தின் அடிப்படைத் தத்துவங்களை அறிவியல் முறையில் ஆராய்ந்து அணுக வேண்டிய காலம் இதுவாகும். நீரின் அமைப்பு, அதன் பண்புகள் வேதியியல், பௌதிகவியல், அறிஞர்களால் அறியப்பட்டுள்ளன. நீரின் தொடர்பு உயிரியல் வளர்ச்சிக்கு எவ்வகையில் பயன்படுகிறது என்பதை நமது முன்னோர்களும், தற்கால உயிரியல் வல்லுநர்களும் அறிந்து உள்ளனர். உடலின் அமைப்பு, பண்புகளோடு நீர் தொடர்புற்று செயலாற்றும் விதங்கள் பிற்காலத்தில் விளக்கப்பட்டதைப் போன்றே முற்காலத்திலும் விளக்கி உள்ளனர். நீரின் பௌதிக, வேதியியல் பண்புகள். உடலின் பௌதிக, வேதியியற் பண்புகளின் மாற்றத்தோடு

தொடர்புடையன என்பதும், அவசியமானவை என்பதும் தெளிவாக அறியப்பட்டுள்ளன அறிவியல் உண்மைகள் மருத்துவத்தில் நீரின் பயன்பாட்டையும் தெளிவாக்கி உள்ளன.

நீர் கலந்த அமைப்புக்கள் அதன் முக்கிய பண்புகளைத் தெரிந்துக் கொள்வது அவசியமாகும். இப்பண்புகள் உடலுக்கும், நீருக்கும் உள்ள தொடர்பைத் தெரிந்துக் கொள்ள உதவும்.

நீருடன் மற்ற மூலகங்களின் ஹைட்ரைடை ஒப்பிட்டால் இரண்டுக்கும் இடையே இயற்பியற் பண்புகள் பெருமளவு வேறுபடும். உதாரணமாக, உருகு நிலையும், கொதி நிலையும் மற்றவற்றை விட நீருக்கு மிகவும் அதிகம். எல்லா பொருள்களும் சாதாரண வெப்ப நிலையில் வாயு வடிவத்தை அடையும் என எதிர்பார்க்கலாம். நீர் இவ்வெதிர்பார்ப்பிற்கு எதிரான பண்புகளுக்கு அதில் காணும் ஹைட்ரஜன் இணைப்பு காரணமாகும்.

ஒரு மூலகத்தின் மூலக்கூறுகள் தம்மிடையே உள்ள கவர்ச்சியால் கவரப்பட்டு காணப்படுவது கூட்டிணைவு எனப்படும். திரவங்களின் மூலக்கூறுகளுக்கிடையே உள்ள கூட்டிணைவு விசை மிக அதிகம். ஒரு பொருளின் இரு மூலக் கூறுகளுக்கிடையே உள்ள ஈர்ப்பு விசையின் வேகம் அம் மூலக் கூறுகளின் எடையையும் அவற்றிற்கு இடையே உள்ள தூரத்தையும் பொறுத்தது.

நீரின் ஒவ்வொரு மூலக் கூறிலும் உள்ள ஒவ்வொரு ஹைட்ரஜன் அணுவின் நேர்மின் ஏற்றம் ஆக்கிஜனின் எதிர்மின் ஏற்றத்தால் ஓரளவுதான் நடுநிலைப் படுத்தப்படுகிறது. ஹைட்ரஜனின் மிச்சமுள்ள இந்த நேர்மின் ஏற்றம், அண்மையில் உள்ள மற்றொரு மூலக்கூறின் ஆக்சிஜனை அதிக அளவுக்கு கவர முடிகிறது.குறிப்பாக நீரின் ஒவ்வொரு மூலக்கூறும் ஒரு சிறிய மின் காந்தம் போன்று செயல்படுகிறது. நீரின் ஒவ்வொரு மூலக்கூறும் அதே போன்று நான்கு மூலக்கூறுகளுடன் நன்றாக இணைக்கப்படுவதால் தொடர்ச்சியான டெட்ராஹெட்ரான் அமைப்புகள் தோன்றுகின்றன. இதனால் ஒரு மூலக்கூறு மையத்திலும் அதன் நான்கு மூலைகளில் மூலைக்கு ஒன்றாக நான்கு மூலக்கூறுகளும் இணைந்துக் காணப்படுகின்றன. இதனால் மூலக்கூறுகளைப் பிரிப்பதற்கு மிக அதிக அளவிற்கு வெப்பம் தேவைப்படுகிறது. நீரின் மூலக்கூறுகளுக்கு இடையே உள்ள கூட்டிணைவு விசையை அதிகமாக்குகிறது. ஒவ்வொரு மூலக்கூறின் இயக்கவிசையும் மூலக்கூறு ஆவியாகத் தேவையான அளவிற்கு அதிகமாக்கப்படுகிறது.

நீர் மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படும் குளிர்ந்த நீர் உடலிலிருந்து அதிகமான வெப்ப இழப்பு திடீரென நிகழாமல் மெதுவாகவே நிகழும். நீரின் ஏற்பு வெப்ப நிலையும் மிக அதிகம் என்பதால் கொடுக்கப்பட்ட அளவு நீரின் வெப்ப நிலையை அதிகமாக்க அதிக வெப்பம் தேவைப்படும். வெப்ப நிலையில்

ஏற்படும் திடீர் மாற்றங்களால் உயிர்கள் பாதிக்கப்படாமல் இருப்பதற்கு இப்பண்பு பெரிதும் உதவுகிறது. இதனால், உடலின் வெப்ப இழப்பு மெதுவாக ஒரே சீராக நிகழ்கிறது.

நீர் மருத்துவத்தின் அடிப்படைகள்:-

எந்தவொரு மருத்துவத்தின் சிறப்பும் அம்மருத்தவத்தில் பின்பற்றப்படும் அடிப்படைத் தத்துவங்களைப் பொறுத்து அமைகிறது. நீர் மருத்துவத்தில் பின்பற்றப்படும் பல முறைகளின் அடிப்படைத் தத்துவத்தை செபாஸ்டின்நீப் என்பவர் மூன்று சொற்களில் சுருக்கமாகவும் சிந்தனைக்கு உரியதாகவும் குறிப்பிடுகிறார்.

" கரைக்க, நீக்க, சக்தி யூட்ட"

இம் மூன்று சொற்கள் நீர் மருத்துவத்தில் மிக முக்கியமாக அறிந்துக் கொள்ளப்பட்ட வேண்டிய சொற்களாகும்.

1. நோய்க்கான காரணத்தை அறிந்து அக்காரணியைக் கரைத்தல், செயல் இழக்கச் செய்தல், அழித்தல்,

2. நோய்க்கான காரணியை நீக்குதல்

3. நோய்க்கான காரணியால் பாதித்த பகுதிகளைப் புதுப்பிக்கவும், நோயினை எதிர்க்கவும் சக்தி அளித்தல்.

நீர் உயர்ந்த கரைக்கும் திறன் உடைய கரைப்பான். கரிய மற்றும் கனிமப் பொருட்களை எளிதில் கரைக்கும் என்பதால் நீரினை வேதியியலில், நிறை கரைப்பான் என்பார்கள். உடலின் மீது சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகளிலிருந்து படியும் தூசுகள், நுண் கிருமிகள், வேதிப் பொருட்களின் அமிலத் தன்மை அல்லது காரத் தன்மையைக் கரைத்து அகற்றும்.

இரத்தத்தில் உள்ள கழிவுகள் வியர்வைத் துளைகள் வழியாக வெளியாக்கப்படும், அவை மேல் தோலை அடைந்ததும் வியர்வையில் உள்ள நீர் மட்டும் ஆவியாகிவிடும். வியர்வையில் உள்ள தாது உப்புக்கள் மேல்-தோலின் மேல் தங்கி விடும். இதனால் தோலின் காரத்தன்மை, அமிலத்தன்மை மாறுபாடு அடையும், மேல்தோல் பாதிப்புக்குள்ளாகும். தோலினைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள நீர் பயன்படுகிறது.

வினை- எதிர் வினை:-

ஒரு வினைக்கு எதிர்வினை உண்டு. வினைக்குப் பலன் இல்லாமல் போவதில்லை. வினையைப் பொறுத்து அதற்கான பலன்களும் அமைகின்றன. நல்வினை, தீ வினைகள் அவற்றிற்குரிய பலனைக் கொடுக்கின்றன. நல்லதைச்

செய்ய நல்லது விளையும். தீ வினைகளைச் செய்யாமல் இருப்பது நல்லது. நல்லதை அறிந்து செய்ய வேண்டும்.

நீர் மருத்துவத்தில் நலமாக்கும் தன்மையின் அடிப்படை விதிகளில் ஒன்றாக வினை எதிர்வினை உள்ளது. டாக்டர். லின்ட்லார், " நீர் மருத்துவத்தில் செய்யப்படும் ஒவ்வொரு செயலுக்கும் எதிரான செயல் நிச்சயமாக நடைபெறும், இச்செயல்கள்தான் நீர் மருத்துவத்தில் பயன் அளிக்கக் கூடிய செயல்களாக அமைகின்றன என்கிறார்.

லின்ட்லார் கூறும் வினை- எதிர்வினை என்பது நியூட்டனின் இயக்க விதிகள் மூன்றில் மூன்றாவது விதியின் அடிப்படையில் அமைகின்றது.

நியூட்டனின் மூன்றாவது இயக்க விதி:

" ஒவ்வொரு செயலுக்கும் சமமான எதிர்ச்செயல் இருக்கும் அல்லது இரு பொருள்களுக்கிடையே உள்ள செயல்கள் சமமாகவும் எதிர்திசையில் அமையும் படியும் இருக்கும்.

உடலின் மேல் நீரைப் பயன்படுத்தும் போது வினை எதிர்வினைகள் நிகழுகின்றன. குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கையில் உடல் குளிர்ச்சியாகத் தோன்றும். குளிர்ச்சியை நீக்கி உடல் இழந்த வெப்பத்தை அளித்து உடலின் வெப்ப நிலையைச் சமமாக பாதுகாக்கும் உடற் செயலியல் பணி உடனடியாக நடைபெறும்.

உடலின் மேல் பரப்பில் குளிர்ந்த நீர் பட்டதும் அங்குள்ள இரத்தக் குழாய்கள் சுருங்குகின்றன. இப்பரப்பில் இருந்து இரத்தம் விலக்கப்படுகிறது. குளிர்ச்சி உணர்வு ஏற்படுகிறது. குளிர்ந்த இடத்தை சூடாக்க அங்குஅதிக அளவு இரத்தம் பாய்கிறது. சூடான உணர்வு ஏற்படுகிறது. உதாரணமாக கிணற்றிலோ, ஆற்றிலோ அதிக நேரம் குளித்த பிறகு நமது உள்ளங்கை, உள்ளங்கால்களைப் பார்த்தால் அவை வெளுத்திருக்கும். சற்று நேரத்தில் உள்ளங்கைப் பகுதியில் இரத்தம் திரும்பப் பாய்தல் அதிகமாகும். இப்போது உள்ளங்கைகள் சிவப்புற்று சுருக்கங்கள் நீங்கி இருக்கும். இது வினை- எதிர் வினைக்குச் சான்றாகும்.

உடலின் மீது சூடான நீரைத் தெளித்ததும் தோல் சிவப்பாவதைப் பார்த்திருப்பீர்கள். சூடு பட்ட இடத்தில், அதிகமாக இரத்தம் பாய்வதால் அங்கு சிவப்பாதல் ஏற்படுகிறது. அப்பகுதியில் உள்ள வெப்பத்தைத் தணித்ததும் சிவப்பானது மறையும். சிலருக்கு கோபத்தில் முகம் சிவத்தல் ஏற்படும். பொதுவாக ஓரிடத்தில் சிவத்தல் ஏற்படுகிறது என்றால் அங்கு இரத்தம் பாய்தல் அதிகமாக உள்ளது என்பதை அறிய வேண்டும்.

குளிர்ந்த நீர், வெநநீர்:-

குளிர்ந்த நீரையும் வெந்நீரையும் உடலுக்கு வெளியில் பயன்படுத்துவதைப் போன்றே உள்ளுக்குப் பருகுவதற்கும் பயன்படுத்தலாம் குளிர்ந்த நிரைப் பயன்படுத்தல் நல்லது. இல்லை, இல்லை, வெந்நீரைப் பயன்படுத்துவதுதான் நல்லது. இது போன்ற மாறுபட்ட கருத்துக்கள் உள்ளன. ஆனால், நீரைப் பயன்படுத்தும் விதத்தைப் பொறுத்து சரியாக அமையும்.

உடல் உழைப்புள்ளவர்கள் குளிர்ந்த நீரைப் பயன்படுத்த வேண்டும், உழைப்பு இரண்டு வகையாக அமையும். உடல் உழைப்பு, மன உழைப்பு என்ற இவ்விரண்டு உழைப்பும் நம் வளர்ச்சிக்கு அவசியமானவைகள். உழைப்பின் வாரா உறுதிகள் இல்லை. உழைக்கின்ற போது உடல் சோர்வு அடைகிறது. அதிக நேரம் சிந்திக்கின்ற போது, மனவெழுச்சிகளின் போதும் உள்ளத்திலும் சோர்வு ஏற்படுகிறது.

மன உழைப்புள்ளவர்கள் வெந்நீரைப் பயன்படுத்தல் நல்லது. உடல் உழைப்புள்ளவர்கள் தசைச் சோர்வை நீக்க குளிர்ந்த நீரைப் பயன்படுத்துவது நல்லது. குளிப்பதற்கும், குடிப்பதற்கும் இத்தகைய நீர்களையே மன, உடல் உழைப்புள்ளவர்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

நீர் மருத்துவத்தில் நீர் மருத்துவர்கள் பெரும்பாலும் குளிர்ந்த நீரைப் பயன்படுத்தும் பழக்கத்தையே வலியுறுத்துகின்றனர். குளிர்ந்த நீரை உயிர்ப்புள்ள நீர் என்றும் வெந்நீரையும், கடினமான நீர்களையும் உயிர்ப்பற்ற நீர் என்று கூறுகின்றனர்.

" குளிர்ந்த நீரை உடலின் மீது தடவுவதால் அல்லது தெளிப்பதால் மின்காந்த சக்தி ஏற்படுகிறது. இச்சக்தி உடலுக்கு ஊக்கம் அளிக்கிறது. நரம்பு மண்டலச் செயல்களைத் துரிதப்படுத்துகிறது. உடலின் நுண் விலங்கள் மின் உணர்வுடையன. இவை குளிர்ந்த நீரால் தூண்டப்பட்டு ஆற்றல் பெறுகின்றன." என்கிறார் டாக்டர். லின்ட்லார்.

" குளிர்ந்த நீரை உடல் உழைப்புள்ளவர்கள் பயன்படுத்துவதால் அவர்களது தசைகளின் பணிகள் வன்மை அடையும். தசைகள் சுருங்கத் தேவையான சக்தி, அடினோசின்டிரை பாஸ்பாரிக் அமிலம் உடைபடுவால் கிடைக்கிறது என்பதை உடலியங்கியல் வல்லுனர்கள் அறிவித்துள்ளனர். ஆனால் உண்மையாக நிகழ்வது என்ன என்பது ஒரு புதிராகவே இருக்கிறது. உயிரினத்தில் உள்ள தண்ணீரின் நிலையை ஆராய்வதன் மூலம், தசைச் சுருக்கத்தைப் பற்றிய புதிய உண்மைகள் தெரிய வருகின்றன. தசையின் பணி புரியும் பகுதி, புரதமையோசின் ஆகும். அதன் சங்கிலி இணைப்பு, பாசிகள் கோர்க்கப்பட்டதைப் போன்று, பல புரோடோமையோசின்களால் ஆனதாகும். இவற்றின் இடையே உள்ள இணைப்புகள் அவற்றை நன்றாக பிணைக்கும் அளவிற்கு போதிய

பலம் வாய்ந்ததோடல்லாமல், புரோடோமைசின்களின் சங்கிலியை ஒரு முகப்படுத்தும் அளவிற்கு சுருங்கவும் செய்யும். தசைகளின் சுருங்கி விரியும் தன்மையை நீர் தூண்டுகிறது. தசைகள் செயல்படுவதற்கு தேவை புரதமையோசின்கள். குளிர்ந்த நீரால் புரதமையோசின் சங்கிலி சுருங்கினால் அடினோசின் டிரைபாஸ்பரிக் அமிலம் வெளிப்படும். தசைகள் சுருங்கும். புரதமையோசின் சங்கிலியை விரிவடையச் செய்தால் தசைகள் விரிவடையும். தசைகளின் சுருங்கி விரிவடைதலைக் குளிர்ந்த நீரால் சிறப்பாக செயல்படுத்தலாம் என்கிறார் டாக்டர். பமி. செர்கேயெவ்.

தசைப் பணிகளைச் சுறுசுறுப்பாக்கினால் உடல் சுறுசுறுப்பாகும். இத்தன்மையை குளிர்ந்த நீர் தருவதால் இதனை உயிர்ப்புள்ள நீர் என்பது மிகச் சரியானதாகும்.

நீர் மருத்துவத்தில் வெந்நீர் மித வெப்பமான நீர்களும் மிகச் சிறந்த பலனளிக்கும் என்பதில் ஐயப்பட வேண்டியதில்லை.

நீர் மருத்துவத்தின் போது கவனிக்க வேண்டியவைகள்:-

எந்த மருத்துவத்திலும் மருத்துவம் மேற்கொள்ளும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய செயல்கள் உண்டு. அவற்றை அறிந்து செயல்பட்டால் மருத்துவத்தின் முழுப் பயனையும் அடையலாம். நீர் மருத்துவத்தின் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவைகள்.

நீர் மருத்துவத்திற்குப் பயன்படுத்தும் நீர் சுத்தமானதாக இருக்க வேண்டும்.

ஒரு முறை பயன்படுத்திய நீரை மறுமுறை பயன்படுத்தக் கூடாது.

மருத்துவத்தை மேற்கொள்ளும் இடம் நல்ல காற்றோட்டம் உள்ளதாகவும், போதுமான அளவிற்கு வெப்பம் உள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

உணவு உண்ணாமல் வெறும் வயிற்றில் தான் நீர் மருத்துவத்தைச் செய்து கொள்ள வேண்டும். (அல்லது) உண்டு ஐந்து மணி நேரத்திற்கு பின் மருத்துவத்தைச் செய்து கொள்ளலாம்.

குளிர்ந்த நீரைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்னும் பின்னும் குளிர்க் காற்றில் ஈடுபடுவதோ, வெறுங்காலில் குளிர்ந்த தரையில் நடப்பதோ கூடாது.

குளிர் முறைகளைப் பயன்படுத்தும் போது உடல் குளிர்வது போன்ற உணர்வேற்பட்டால் உடனே மருத்துவத்தை நிறுத்தி விட வேண்டும். தொடர்ந்து செய்தால் நடுக்கம், தலைவலி, மயக்கம், ஏற்படலாம்.

வெந்நீரைக் கொண்டு மருத்துவம் செய்து கொள்ளும் போது அதிக கவனம் தேவை இரத்த நாளங்கள் விரிவடைவதைத் தவிர்க்க வெந்நீர் குளியலின் போது குளிர்ந்த நீரைக் குடிப்பது நல்லது.

வெந்நீர் முறைகளை முடிக்கும் போது குளிர்ந்த நீரில் முடிக்க வேண்டும்.

வயதானவர்கள், உடல் மெலிந்தவர்கள், பூப்புக் காலத்தில் உள்ள பெண்கள், இதய நோயாளிகள், அதிக இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் குளிர்ந்த நீர் கொண்டு மருத்துவத்தைச் செய்து கொள்ளக் கூடாது.

குளித்தலின் போது உடலை நன்கு தேய்த்து விட வேண்டும். தோலை வன்மைப் படுத்தவும், மருத்துவத்தின் முழுப்பயனை அடையவும் தேய்த்து விட வேண்டியது அவசியமாகும்.

நீர் மருத்துவத்தின் போது தலை சூடாகாமலும், பாதம் குளிர்ந்து விடாமலும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குளித்து முடித்ததும் உடலை ஈரமின்றி துடைத்து விட்டு, குளிர்ந்த காற்று படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நீர் மருத்துவத்தில் எந்த முறையைப் பின்பற்றும் போதும் சிரமம் ஏற்பட்டதாகத் தோன்றும் போது மருத்துவத்தை முடித்துக் கொள்ள வேண்டும். அதிக நேரத்திற்கு எந்த முறையையும் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளக் கூடாது.

நீர் மருத்துவம் முடிந்ததும் சிறிது நேரம் ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.

மருத்துவத்தின் பலன் அதை செய்யும் முறையிலும் கடை பிடிக்கும் ஒழுங்கிலும்தான் உள்ளதை நாம் மறந்து விடக் கூடாது.

நீர் மருத்துவத்தில் தோலின் பங்கு

நமது உடலைப் போர்த்தியுள்ள நுண்ணிய அமைப்பு தோல், நீர் மருத்துவத்தில் முக்கிய செயல் உறுப்பாக தோல் உள்ளது. உடலின் உள் உறுப்புகளோடு நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் தோல் தொடர்புடையது. அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரிவது போல உடல் நலத்தைத் தோலைப் பார்த்தே தெரிந்துக் கொள்ளலாம். நீர் மருத்துவத்தின் முழுப் பயனைப் பெறுவதற்குத் தோலின் பங்களிப்பு குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

உடல் நலத்தின் முதற்படி உடலைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்வதுதான். உடலின் புறத்தூய்மை நீரால் அமையும்.புறத் தூய்மையால் அக உறுப்புகளும் தூய்மை அடையும். தூய்மையான உடல் தொற்று நோய்களுக்கு இடம் அளிப்பதில்லை. தோலின் முக்கியப் பணி உடலைப் பாதுகாப்பது ஆகும். தோலின் அமைப்பு அதன் பணிகள், உடற் செயலில் தோலின் பணிகள் போன்றவற்றை அறிந்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியமானதாகும்.

நமது உடலில் உள்ள தோலின் பரப்பளவு எவ்வளவு தெரியுமா? பதினைந்து சதுர அடி பரப்பளவிற்கு நமது உடலில் தோல் உள்ளது. தோலானது மேல் தோல், தோல், கீழ்த் தோல் என மூன்று அடுக்காக அமைந்துள்ளது

மேல் தோல் ஐந்து அடுக்குகளை உடையதாகும். கடின செல்லடுக்கு, தெளிவான செல்லடுக்கு, சிறுமணி செல்லடுக்கு, கூம்பு வடிவ செல்லடுக்கு, அடிப்படைச் செல்லடுக்கு என ஐந்து அடுக்குகள் மேல் தோலில் அமைந்துள்ளது.

கடின செல்லடுக்கு " கெரட்டின்" என்னும் புரதச் சத்துள்ளது. இது பாதம், உள்ளங்கை, உள்ளங்கால்களில் தடிப்பாகவும், கண்ணிமை, ஆணுறி பகுதிகளில் மெல்லியதாகவும் அமைந்துள்ளது. இவ்வடுக்குச் செல்கள் கடினமடைந்து உதிர்ந்து விடுகின்றவை.

தெளிவான செல்லடுக்கு ஒளியைப் பிரதிபலிக்கும் தன்மை உடையது. இதன் மேல் பகுதி அமிலத் தன்மையும், கீழ் பகுதி காரத்தன்மையும் உடையது. சிறுமணி செல்லடுக்கு "டிஎன்.ஏ" அமைப்புடன் தொடர்புடையது. அடிப்படை செல்லடுக்கில் தோலுக்கு நிறம் அளிக்கும் கருநிறமிச் செல்கள் உள்ளன. மேல் தோலில் பல மயிரிழைகளும், நுண்ணிய வியர்வைத் துளைகளும் காணப்படுகின்றன. மேல் தோலில் இரத்தக் குழாய்கள் இல்லை.

தோல் பகுதியில் வலைப் பின்னலமைப்பும், காம்பு போன்ற செல்லடுக்கு அமைப்பும் உள்ளது. தோலடியில் உள்ள கொழுப்புத் திசுவும் ஒன்றாக வலைப்பின்னல் அமைப்பு பிரிக்க முடியாததாக அமைந்து உள்ளது. இவ்வடுக்கு ஒழுங்கற்றதாய் அலை அலையாக அமைந்துள்ளது. தோல் பகுதி அடர்த்தியான இணைப்புத் திசுக்களால் ஆனது இவ்விணைப்புத் திசுக்கள் வலைப் பின்னலாக ஒரு குறிப்பட்ட திசையில் அமைந்துள்ளன. இப்பகுதியல் ஏராளமாக கொலஜன் இழைகள், மீளும் தன்மையுள்ள நெகிழ்விழைகள் உள்ளன, இவ்வடுக்கில் உள்ள நாரிழைகள் தோலில் ஏற்படும் பழுதுகளைப் பழுதுப் பார்க்கும் பணியைச் செய்வன, ஹிஸ்டியோசைட் செல்கள் உள்ளுறுஞ்சும் செயலையும், மாஸ்ட் செல்கள் ஹிஸ்டமின், ஹெபாரின் பொருட்களை உடலுக்குள் வெளிப்படுத்தும் செயலையும் செய்கின்றன.

தோலின் ஆழப்பகுதி அடுக்கில் ஏராளமான நரம்புகளும், இரத்தக் குழாய்களும் உள்ளன. இந்நரம்புகள் ஒன்றுடன் ஒன்று முறையாக இணைந்துள்ளன. இந்நரம்புகள் தோலில் ஏற்படும் கடினத் தன்மை, மிருதுதன்மை, சொரசொரப்பு, வழவழப்பு, வெப்பம், குளிர்ச்சி போன்ற தொடு உணர்ச்சிகளை உணர்த்துகின்றன. இவற்றைத் தொடு உணர்ச்சி நரம்பு அணுக்கள், என்று கூறலாம்.

அடித் தோலில் சிவப்பு நிறமுடைய பல சுருள்களாக வியர்வைச் சுரப்பிகள் அமைந்துள்ளன. கூம்பு வடிவ காலம்னார், செல்களாலான வியர்வைக் கோளங்கள் சுமார் மூன்று மில்லியன் அளவில் நமது உடலில் அமைந்துள்ளன. வியர்வைக் கோளங்கள் எக்ரைன், அபோக்ரைன் என இரு வகைப்படும்:

எக்ரைன் சுரப்புக் கோளங்கள் உடல் முழுதும் காணப்படுகின்றன உள்ளங்கையிலும், பாதத்திலும் எக்ரைன் சுரப்பிகள் அதிகமாக உள்ளன. இவை வெப்ப நிலை அதிகமாதலால் பாதிப்பதை விட மன அழுத்த நோய்களிலும், மன எழுச்சிகளிலும் தூண்டப்படுவது அதிகம். கோடை காலத்தில் அதிகமாக வியர்ப்பது இயல்பாகும். ஆனால், எல்லா காலங்களிலும் உள்ளங்கையிலும், பாதத்திலும் வியர்ப்பதாக சிலர் கூறுவர். இதற்கு காரணம் இவர்களுக்கு மன எழுச்சிகள் அதிகம் ஏற்படுவதே ஆகும்.

அபோக்ரைன் சுரப்புக் கோளங்கள் அளவில் பெரியவை. இவை அக்குள், தொடை இடுக்கு, பிறப்புறுப்புப் பகுதிகளில் அமைந்துள்ளன. இவற்றில் பாலுணர்வு அதிகமாகும் போது சுரப்பு அதிகமாகும். இரத்தத்தில் அட்ரீனல் சுரப்பு நீர் அதிகமாகும் போது இச்சுரப்பிகள் தூண்டப்படுகின்றன. இச்சுரப்பு நீர்களில் ஒரு வகையான நெடி இருக்கும். அக்குள் பகுதியில் வியர்வை நாற்றம் அடிப்பதற்கு இச்சுரப்பி நீரின் நெடித் தன்மைதான் காரணமாகும்.

எக்ரைன் சுரப்புக் கோளங்கள் சகவேதனி நரம்பின் இழைகளால் தூண்டப்படினும் அட்ரீனலின் இக்கோளங்கள் மீது எவ்வித செயல்பாட்டையும் ஏற்படுத்துவது இல்லை. பரிசக வேதனி நரம்பிழைகள் வியர்வைச் சுரப்பை அதிகமாக்கும். பரிசக வேதனி நரம்பிழை முனைகளை அட்ரோபின் செயலிழக்கச் செய்து வியர்வை அதிகமாகச் சுரப்பதைக் குறைக்கிறது. எக்ரைன் சுரப்பியிலிருந்து வெளியாகும் வியர்வையில் பிராடிகைனின் என்ற பாலிபெப்டைட் உருவாக்கத்திற்குப் பயன்படும் நொதிப் பொருள் உள்ளது. இந்நொதி அருகில் உள்ள இரத்த நாளங்கள் விரிவடைய அவசியமானது ஆகும். உடலின் வெப்ப நிலை உயரும் போது இரத்த நாளங்கள் விரிவடைந்து வியர்த்தல் ஏற்பட பிராடிகைனின் காரணமாகும். சுரம் விட்டவர்களின் உடல் முழுதும் வியர்ப்பதைப் போன்றே வாத நோயாளிகளுக்கும் வியர்க்கும் வியர்த்ததும் நோய் தணிந்து விட்டதாகக் கருதுகிறோம்.

உழைப்பவர்களுக்கு உடல் வியர்க்கிறது. உடற்பயிற்சி செய்பவர்களுக்கு வியர்க்கிறது. அதிக தூரம் ஓடுபவர்களுக்கும், விளையாடுபவர்களுக்கும் வியர்க்கிறது. இது இயல்பு. உடலில் உள்ள கழிவுகள் உடல் வியர்க்கும்போது அகற்றப்படுகிறது. உடல் நலம் மேம்படும்.

நமக்குத் தெரியாமல் நம் உடல் வியர்த்துக் கொண்டிருக்கிறது. இது உணர்வற்ற வியர்த்தல் எனப்படும். கோடை காலத்தில் மட்டுமின்றி குளிர் காலத்திலும் உடல் வியர்த்தல் நிகழ்கிறது. தினமும் 600 மிலி அளவிற்கு வியர்வை வெளிப்படுகிறது. உடலின் வியர்வை கோடை காலத்தில் அதிகமாக வெளிப்படும்.

வறட்சியான வானிலை இருக்கும் போது எந்த ஓர் இடத்தில் நீர் இருந்தாலும் அது எளிதாக ஆவியாகிறத். என்பது ஒரு சாதார்ண உண்மையாகும்.

இதுவே தாவரத்தின் பரப்பிலிருந்து நடைபெறறால் அதனை நீராவிப் போக்கு என்கின்றோம், மனித உடற்பரப்பில் இருந்து நடைபெற்றால் வியர்வை என்கின்றோம். வெப்ப நிலை, வெளிக் காற்று அதிகமாகையில் நீராவிப் போக்கும், வியர்வையும் அதிகமாகிறது. உள்ளிருந்து நீர் வெளிப்படுவதால் வெப்பம் தணிக்கப்படுகிறது.

உடலின் நான்கு வகைக் கழிவுகள் ஏற்படுகின்றன. மலம், கார்பன்-டை-ஆக்சைடு, சிறுநீர், வியர்வை என்ற நான்கு வகைக் கழிவுகள் வெளியாக்கப்படாமல் இருந்தால் உடல் நலன் பாதிக்கும், மலம்-மலவாய் மூலமாகவும், சிறுநீர்- சிறு நீரகங்களாலும், கார்பன்-டை- ஆக்சைடு நுரையீரல் களாலும், வியர்வை தோலின் வழியாகவும் உடனுக்குடன் வெளியாக்கப் படுகின்றன.

நான்கு வழிகளில் உடலிலுள்ள கழிவுகள் வெளியாக்கப்படுகின்றன. ஆனால் ஒரு வழியாக மட்டுமே உடலுக்குத் தேவையான சக்தியைப் பெற இயற்கை நமக்கு அளித்துள்ள வழி “வாய்”. வாயின் வழியாக உடலுக்கு உரியதை அறிந்து அளவாக உண்ண வேண்டும். “ மாறுபாடற்ற உண்டி மறுத்துண்ணின் ஊறுபாடில்லை உயிர்க்கு'' என்பதை வள்ளுவர் வலியுறுத்துகின்றார். தூய்மையும் சரியான உணவுப் பழக்கமும் உடல் நலத்தில் சரிசமத் தேவையாகும்.

இரத்தம் தோலில் உள்ள இரத்தத் தந்துகிக் குழாய்களின் வழியே செல்லும் பொழுது இரத்தத்தில் உள்ள கழிவு நீரையும், சில தாது உப்புக்களையும், வியர்வைச் சுரப்பிகள் பிரித்து அவற்றை வியர்வை நாளங்களின் வழியே மேல் தோலுக்கு அனுப்புகின்றன. வியர்வையில் உள்ள நீர் வெளியேறியதும் அதிலுள்ள தாது உப்புக்கள் மேல் தோலின் மீது தங்கிவிடும். இவை அதிகமாக தங்கினால் வியர்வைத் துளைகளை அடைத்து வியர்வை வெளியாவதைத் தடுக்கும். தோலைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்வதால் தோலின் மேல் படியும் உப்புக்கள், கிருமிகள் நீக்கப்படும்.

கோடைக் காலத்தில் அதிகமாக வியர்க்கும். அக்காலங்களில் சிறுநீரகங்கள் சற்று ஒய்வெடுக்கின்றன. மழைக் காலத்தில் சிறுநீரகங்கள் அதிகமாக சிறுநீரை வெளியாக்கும். தோல் வியர்ப்பது குறையும். சிறுநீரகமும், தோலும் கழிவை அகற்றுவதில் ஒத்துழைத்துச் செயல்படுகின்றன.

எரிக். எப். டபள்யூ. பொவல் என்ற நீர் மருத்துவ வல்லுநர் தோலை “மூன்றாவது நுரையீரல்” எனக் குறிப்பிடுகின்றார்.

மூன்றாவது நுரையீரலா? என ஆச்சரியம் எழத்தான் செய்யும், மனிதர்கட்கு இரண்டு நுரையீரல்கள் வலது, இடது பக்கங்களில் அமைந்துள்ளன. நுரையீரல்கள் உடலிலுள்ள இரத்தத்தில் இருந்து கரியமில வாயுவை (கார்பன்-

டை- ஆக்சைடு) அகற்றும் உறுப்பாகும். இரத்தத்தில் உள்ள கரியமில வாயுக்களை அகற்றுவதில் தோலும் பங்கேற்கிறது. இந்நிகழ்ச்சிக்கு " திசு சுவாசம்" என்று பெயர்.

நுரையீரல்களில் இருந்து திசுக்களுக்கு ஆக்சிஜனையும், திசுக்களில் இருந்து நுரையீரல்களுக்குக் கரியமில வாயுவையும் இரத்தம் இடைவிடாமல் கடத்திக் கொண்டிருக்கும். நுரையீரல்களில் இருந்து வரும் சுத்த ரத்தம் இதயத்திற்குச் சென்று அங்கிருந்து உடலின் எல்லா பாகங்களுக்கும் எடுத்துச் செல்லப்படுகிறது. இதயத்தில் இருந்து அசுத்த ரத்தம் மட்டும் நுரையீரல்களுக்குச் செல்கின்றன. நுரையீரலில் உள்ள ஆக்சிசன் சிவப்பணுக்களின் ஹீமோகுளோபினுடன் கலந்து ஆக்சி ஹீமோகுளோபின்களாக மாறுகிறது. உள் சுவாசத்தின் போது ஹீமோ குளோபின் 96% ஆக்சி ஹீமோகுளோபினாக மாறுகிறது. இதனால் இரத்த பிளாஸ்மாவில் உள்ளதை விட சிவப்பணுக்களில் ஆக்சிசன் அறுபது மடங்கு அதிகமாக இருக்கிறது. இதனால் வாயு மாற்றத்திற்கு தேவையான ஆக்சிசன் திசுக்களுக்கு எப்போதும் கிடைப்பதால் திசுக்களின் சோர்வு நீக்கப்படுகிறது.

உடலின் வெளிப்புற மற்றும் உட்புறச் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப தோல் பல இன்றியமையாத பணிகளை ஆற்றுகிறது. நரம்பு மண்டலம், இரத்த வோட்ட மண்டலம், நாளமில்லா சுரப்பிகள் ஆகியவற்றின் மூலம் உயிரினம் தோலுடன் தொடர்புக் கொண்டுள்ளது, புரதம், கொழுப்பு, கார்போ ஹைட்ரேட், தண்ணீர், தாது உப்புக்கள், வைட்டமின்கள் ஆகியவற்றின் வளர்சிதை மாற்றத்தில் தோல் பங்கு கொள்கிறது.

தோலிற்குள் அமைந்திருக்கின்ற தற்காப்பு முறைகளால் நோய் தொற்றாமல் பாதுகாப்புப் பணியைச் செய்கின்றது. நோய்க் கிருமிகளைத் தோலின் மேல் படிய வைத்து காயச் செய்து ஹார்னி செல்லடுக்கை உதிர்க்கிறது. அத்துடன் தோலின் மேல் பரப்பில் அமிலத்தன்மை உள்ளது. தன் மேற்பரப்பில் பாக்டீரிய எதிர்மறை மின்னாற்றலையும் பெற்றுள்ளது. இதனால் பாக்டீரியாக்கள் தோலின் புறப் பரப்பிலிருந்து அகற்றப்படும். இதற்கு காரணம் பாக்டீரியங்கள் தன்னுள் ஒரு வகை எதிர் மின்னாற்றலைப் பெற்றுள்ளதே ஆகும். எதிர் மின்னாற்றல்கள் ஒன்றை மற்றொன்று விலக்கித் தள்ளுகின்றன.

தோல் வெப்பம், குளிர்ச்சி, வலி, தொடுதல், அரித்தல் போன்ற உணர்வுகளை உணர்த்துகிறது. அரிக்கும் தன்மை உணர்ச்சியைத் தோல் மட்டுமே காட்டுவதாக அமைந்துள்ளது.

வியர்வைச் சுரப்பிகளின் மூலம் வியர்வையை வெளிப்படுத்தி அதன் மூலம் வெப்பத்தைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. எண்ணெய் சுரப்பிகளின் மூலம் தோல் தன்னை மிருதுவாகவும், மென்மையாகவும் வைத்துக் கொள்கிறது.

தோலில் இருந்து உற்பத்தி செய்யப்படும் எண்ணெயிலிருந்து ' டி ஹைட்ரா கொலஸ்ட்ரால்' எனும் பொருளைத் தன் மேற்பரப்பில் தோல் கொண்டுள்ளது. இப்பொருளின் மீது சூரியனின் புற ஊதா கதிர்கள் பட்டு ஊடுருவி அதை வைட்டமின் "டி" யாக மாற்று கின்றன. இவ்வாறு உற்பத்தியான வைட்டமின் "டி" யை தோல் தன்னுள்ளே கிரகித்துக் கொள்கிறது. இதனால் தோலில் உள்ள நிறமிகளின் செயல் தூண்டப்படுகிறது.

உடல் உறுப்புகளில் ஏற்படும் நோய்களை, அதன் அறிகுறிகளை தோல் பிரதிபலிக்கின்றது. தோல் உடலின் அமைப்பிற்கு ஏற்ப மாறுபட்டு அமைந்துள்ளதுடன், இடத்திற்கு ஏற்ப அதன் பயன்களும் அமைந்துள்ளன.

தோல் நோய்களைத் தவிர்க்க தோலினைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். புறச் சூழ்நிலையில் உள்ள நச்சுப் பொருட்களும், கிருமிகளும் இடைவிடாமல் தோலின் மீது படிந்து கொண்டுள்ளன. பெட்ரோலியம், தார், மண்ணெண்ணெய் போன்ற பொருட்களைத் தொழில் வழியாக கையாள்பவர்கள் கவனத்துடன் கையாள்வதுடன் தோலைச் சீராக பராமரிக்க வேண்டும்.

வெய்யிலில் காய்தல் மற்றும் சுத்தமான காற்று உள்ள பகுதிகளில் உலாவுதல், குளியல்கள் மனிதனின் உடலை வலுப்படுத்துகின்றன.

நீர் மருத்துவத்திற்கு முன் தோலைத் தயாராக்கல்:-

நீர் மருத்துவத்தில் எந்த முறையை மேற்கொள்வது என எண்ணிச் செயல்பட வேண்டும். எந்த முறையை மேற்கொள்வதற்கு முன்னும் தோலை நீர் மருத்துவத்திற்குத் தயார் செய்தல் அவசியமாகும். திடீரென நீர் மருத்துவத்தை மேற்கொள்ளக் கூடாது. தோலானது புறச் சூழ்நிலையிலிருந்து ஏற்படும் தூண்டல்களைப் பெரு மூளைப் புறணிகளுக்கு அனுப்பி அங்கிருந்து உணர்வுகளைப் பெறுகிறது. தூண்டல்கள் துலங்களைச் செய்ய தூண்டுவன. தூண்டல்களுக்கு ஏற்ப துலங்கள்களைச் செய்ய தோலைத் தயார் செய்ய வேண்டியது அவசியமாகும்.

குளிர் காலத்தில் நாம் குளிப்பதற்கு முன் செய்கின்றச் செயல்களை ஒரு வகையில் தோலைத் தயார் செய்வதற்கு உதாரணமாகக் கூறலாம். குளிர் காலத்தில் குளிர்ந்த நீரைத் தொட்டு உடல் மீது மெதுவாகத் துடைத்து விடுவோம். முதலில் கைகளை நனைப்போம், கால்களை நனைப்போம், பின் உடல் மீது நீரை ஊற்றிக் கொள்வோம், குளிரைத் தாங்க நம் தோலை நாம் தயார் செய்துவிட்ட பின் குளிக்கத்துவங்குகிறோம். இதைப் போன்றே நீர் மருத்துவத்திற்கு முன்னும் தோலைத் தயார் செய்து கொள்ள ஆடைகள், உராய்வுத் தேய்ப்புகள் செய்யலாம்.

தோலை உறுதிப்படுத்த மெல்லியத் துணியைக் கொண்டு உடலைப் போர்த்திக் கொண்டிருக்க வேண்டும். குளிர்காலத்தில் மொத்தமான துணிகளை அணிய வேண்டும். உள்ளாடைகளை அணிந்துக் கொள்ள வேண்டும். தோலில்

ஏற்படும் இரத்த ஓட்ட அளவுபருவ நிலைக்கு ஏற்ப மாறுபடும். உடலின் வெப்பத்தைக் காக்கவும், வளர்சிதை மாற்றத்திற்கு ஏற்பவும் அமைகிறது. சாதாரணமாக குளிர் காலத்தில் தோலில் இரத்தவோட்டம் சுமார் 0.25லி/ சமி. தோலைச் சூடாக்கும் போது இரத்தக் குழல்கள் விரிவடைந்து இரத்த வோட்டம் ஏழு மடங்கு அதிகமாகிறது. வெப்பத்தின் போது அதிக இரத்தம் இதயத்தில் இருந்து வெளிப்படுவதால் இதயத்தின் பணி அதிகமாகிறது. குளிர்ந்த நீரையோ, வெந்நீரையோ நீர் மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியது இதயத்தின் பணியையும், சுவாச உறுப்பு மண்டலத்தின் பணியையும் ஆகும். குளிர்ந்த நீரை உடல் மீது ஊற்றியதும் சுவாசத்தில் ஏற்படும் மாற்றத்தை உணரலாம்.

உராய்வுத் தேய்ப்பு முறை நீர் மருத்துவத்தில் மேற்கொள்ளப்படும் முதல் முறையாகும். உராய்வுத் தேய்ப்பின் போது தோல் சிகப்பு நிறமாகும். குளிர்ந்த நீரை விரல்களால் தொட்டு உடல் மீது தெளித்து உராய்வுத் தேய்ப்பைச் செய்ய வேண்டும். உடல் முழுவதும் தலையிலிருந்து பாதம் வரை ஈரமான உராய்வுத் தேய்ப்பைச் செய்த பின் துண்டினால் உடலைத் துடைத்து விடலாம். அல்லது வேறு நீர்மருத்துவ முறையைத் தொடர்ந்து செய்யலாம்.

ஒரு பாத்திரத்தில் நீரை எடுத்துக் கொண்டு நீரை கடற்பஞ்சினால் நனைத்து உடல் மீது தடவித் தேய்க்கலாம். இதுவும் ஒரு வகை உராய்வுத் தேய்ப்பாகும்.

வறண்ட தோல்கள் உராய்வுத் தேய்ப்பு மூலம் மென்மை அடையும். காலை, மாலை இரண்டு வேளை உராய்வுத் தேய்ப்பு செய்யலாம். இரு கை விரல்களால் தலையினை வேகமாகத் தேய்க்கலாம். கழுத்து, தோள்பட்டை, கைகள், மார்பு, வயிற்றுப் பகுதி, இடுப்பு, தொடை, கால்கள், பாதம் என வரிசையாக உராய்வுத் தேய்ப்பைச் செய்யலாம். உடலில் புத்துணர்ச்சியை உராய்வுத் தேய்ப்பு ஏற்படுத்தும்.

நீர் மருத்துவ முறைகளை மேற் கொள்வதற்கு உராய்வுத் தேய்ப்பு முறை உடலைத் தயார் செய்யும் முறையாக அமைந்துள்ளது.

குணமளிக்கும் குளியல்கள்

நீர் வீழ்ச்சியில் நீராடினால் நோய்கள் நீங்கும் என்ற நம்பிக்கை மக்களிடம் இருந்து வருகின்றது.

குற்றாலம், பாப நாசம், ஒகேனக்கல், தீர்த்த மலை, அரபலீசுவரர் நீர் வீழ்ச்சிகளில் மக்கள் சென்று நீராடுவது வாடிக்கையாகி விட்டது.

மன நலம் பாதித்தவர்கள் குற்றாலத்தில் குளித்தால் நலமாகிறார்கள் என்ற நம்பிக்கையில் இன்றும் மன நோயாளிகளை குற்றால அருவியில் குளிக்கச் செய்ய அழைத்துச் செல்கிறார்கள்.

உடல் நலம் என்பது நீரின் இயற்கைச் சக்தியிலும், மக்களின் நம்பிக்கையிலும்தான் அமைந்துள்ளது.

இயற்கையான நீரூற்றுகள் உடல் நலமளிக்கும் ஆற்றல் உள்ளவை. ஜெர்மனியில் உள்ள கார்ல்ஸ்பட் என்ற இடத்தில் உள்ள நீரூற்றில் உடல் நலமளிக்கும் ஆற்றல் உள்ளதாக கருதப்படுகிறது. பலர் இந்த நீரூற்றில் உள்ள நீரில் எப்சம், மாக்னீசியம், சல்பேட் உப்புகள் உள்ளதால்தான் உடலுக்கு நலமளிக்கும் ஆற்றல் அதில் அமைந்திருக்கிறது என்று ஆய்வுகளை செய்து அறிந்து உள்ளனர்.

நீரூற்றில்லாத இடத்தில் உள்ளவர்களுக்கு டாக்டர். எச். பெளவல், ஒரு தேனீர்க் கோப்பை அளவிற்கு எப்சம் உப்பு அல்லது சோடியம் குளோரைடு உப்பைக் குளிக்கின்ற நீரில் கரைத்துக் குளிப்பது நீரூற்றில் குளித்ததற்குச் சமம்" என்று கூறுகிறார்.

சோடியம் குளோரைடு என்பது வீட்டில் சமையலுக்குப் பயன்படுத்தும் சாதாரண உப்பாகும். இதனை குளிக்கும் நீரில் கரைத்துக் குளிப்பது எளிது. உடலுக்கு நலந்தரும் உப்புக் குளியல் என்ற தலைப்பில் இதை விளக்கமாக காணலாம்.

நீராடும் தொட்டி:-

நீராடுவதற்குத் தேவையான தொட்டி துத்த நாகத் தகட்டில் தற்காலத்தில் செய்து கொள்கின்றனர். சிமெண்ட் தொட்டியும் அமைத்துக் கொள்ளலாம். சித்த மருத்துவத்தில் குளிப்பதற்குப் பயன்படுத்தும் தொட்டியின் இலக்கணமும், குளிப்பதற்குரிய இலக்கணமும், ஒவ்வொரு மாதத்திலும் குளிக்க வேண்டிய காலமும் கூறப்பட்டுள்ளது.

"ஆறு மடுவி லகர்முகமப் பாடுநருக்
காறு மடுவி னெய்யப்பாடு நருக்- கேறுபடி
பெட்டகத்துத் தற்சதுர மேற்மூன்றிதுப மோர்
மட்டகத்துத் தொட்டிவளை வார்."

தேரையர் தைல வர்க்கம்

காலையில் எழுந்ததும் நதியில் அல்லது ஆற்றில் அல்லது கிணற்றில் சென்று குளித்து வருவது நல்லது. நதி, ஆறு, தடாகம், கிணறு போன்ற வாதிகள் யாவர்க்கும் அமைவது சாத்திய மானதல்ல, இயற்கையாக நீருள்ள இவ்விடங்களுக்குச் சென்று குளிக்க இயலாதவர்கள் வீட்டிற்குள் ஒரு தொட்டி கட்டிக் குளிக்கலாம்.

எட்டு அடி நீளமும், அகலமும் உள்ள தொட்டியின் உயரம் மூன்றடி இருக்க வேண்டும். இவ்வளவுள்ள தொட்டிகள் இரண்டை அமைத்துக்

கொள்கலங்கள், ஒன்றில் வெந்நீர் ஊற்றி நிரப்பிக் குளிக்கவும். மற்றொன்றில் குளிர்ந்த நீரை ஊற்றி நிரப்பிக் குளிக்கவும், வெந்நீர், குளிர்ந்த நீர் உள்ள இரண்டு தொட்டிகளிலும் மாறி மாறி அமர்ந்து குளிக்கும் முறைக்கு குளிர் வெப்ப மாற்றுக் குளியல், என்று பெயர்.

சித்தர்கள் ஒரு தொட்டியில் உள்ள நீரில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிக்கும் போது எண்ணெய் பசையைப் போக்க அரைப்பு பூசி குளிக்கப் பயன்படுத்தினர். மற்றொரு தொட்டியை சுத்தமாக மீண்டும் குளிக்கப் பயன்படுத்தினர்.

நீர்முறை மருத்துவத்தில் வெந்நீர் குளியல், குளிர் நீர்க் குளியல் முறைகளுக்கு என குறிப்பிட்ட கால அளவு உண்டு. நீராடும் காலமும் அளவும் ஒருவரது உடல் தன்மையைப் பொறுத்தும் அமையும். பொதுவாக பத்து நிமிடங்கள் நீராடலாம். உடல் திடமானவர்கள் தினமும் இரண்டு முறை நீராடலாம். உழைத்து களைத்து வந்ததும் குளிப்பதைவிட சிறிது நேரம் களைப்பு ஆற இருந்து விட்டு குளிக்க வேண்டும். உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள், விளையாடுபவர்கள் கூட வீட்டிற்கு வந்ததும் உடனே குளிக்காமல் சிறிது நேரம் விட்டு குளிப்பது நல்லது.

ஒவ்வொருவருக்கும் குளிக்கின்ற விதத்தில் மாறுபாடுண்டு. சிலர் அவசர அவசரமாக நாலைந்து சொம்புத் தண்ணீரை உடலின் மேல் ஊற்றிக் கொண்டு குளியலை முடித்துக் கொள்வார்கள். குளியல் அறைக்குள் சென்றதும் குளித்து முடித்துவிட்டு திரும்புவார்கள். சிலர் பக்கெட் பக்கெட்டாக நீரெடுத்து ஊற்றிக் குளிப்பார்கள். மணிக்கணக்கில் உடலைத் தேய்த்துக் குளிப்பவர்கள் உண்டு. உடல் குளித்த உணர்வைப் பெறும் வரை குளித்தல்தான் சிறப்பாகும்.

" அயமா னிவைக்கைம் பதத்துள் யாழ்குளிர்க் கட்ட மத்துள்
வயமா கனிக்குங்கோற் றெட்டுநன் னான்குவின் மானிரண்டே
பயமார் கடமச்சத் திற்குந் திரிக்குட் பகர்திங்களி
னயமாந் தைலங்க ளாடவ ரோகமெய் நண்ணுவரே."

தேரையர் தைல வர்க்கம்

சித்திரை, வைகாசி மாதத்தில், உதயத்தில் ஐந்து நாழிகைக்கு உள்ளாக குளிக்க வேண்டும். ஆனி, ஆடி மாதத்தில் உதயத்தில் எட்டு நாழிகைக்குள்ளும் ஆவணி, புரட்டாசி, ஐப்பசி, கார்த்திகை மாதங்களில் நான்கு நாழிகைக்குள்ளும், மார்கழி, தை, மாதத்தில் இரண்டு நாழிகைக்குள்ளும், மாசி, பங்குனி, மாதத்தில் மூன்று நாழிகைக்குள்ளும், குளிக்க வேண்டும் என்கிறார் தேரையர்.

சித்திரை, வைகாசி மாதங்கள் இளவேனிற் காலமாகும். சூரிய கதிர்களின் வெம்மையால் பித்தமும், கபமும் அதிகப்படும். சூரிய உதயத்திற்கு ஐந்து நாழிகைக்கு முன் அல்லது அதற்குள் குளிப்பது உடல் வெப்பம் அடையாமல் இருக்கவும், கபம் அதிகமாகாமல் குறைக்கவும் ஏதுவாகும்.

ஆனி, ஆடி மாதங்கள் முதுவேனிற் காலமாகும். கோடை காற்றும், கானலும், அதிகமாகும். உலகிலுள்ள நீர்த்துவம் குறைந்து வறட்சி ஏற்படும். உடலிலும் வறட்சித் தோன்றும். தாகம் அதிகமாகும். வாதப் பிணிகள் பெருகும். இம்மாதங்களில் உதயத்திற்கு எட்டு நாழிகைக்குள் குளிப்பதால் அதிக வியர்த்தல் ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

ஆவணி, புரட்டாசி, மாதங்கள் கார்காலம் ஐப்பசி, கார்த்திகை மாதங்கள் கூதிர் காலம். கார்காலம் மாரிக்காலம் ஆகும். உடலின் தாதுக்கள் பாதிப்படையலாம். பசி மந்தமும், வாத அதிகமாதலும், ஏற்படும். குளிர் காற்றினால் வாதம் அதிகமாகும். பித்தமும், கபமும் அதிகமாகும், ஐப்பசி, கார்த்திகை மாதங்களில் மிகுந்த குளிர்காற்று வீசும். பித்தம் அதிகமாகும் இக்காலத்தில் உதயத்திற்கு நான்கு நாழிகைக்குள் குளிப்பதால் உடற் தாதுக்கள் கெடாமலும், வாத பித்த, கப குற்றங்கள் மிகாமலும், உடல் நோயுறாமலும் தடுக்கலாம்.

மார்கழி, தை மாதங்கள் முன்பனி காலங்கள் உடல் உறுதி பெற்றிருக்கும். உடலில் மயிர்க்கால்கள் குளிர்ச்சியினால் சுருங்கும். உட்சூடு உடலில் ஏற்பட்டு பசி அதிகமாகும். இக்காலத்தில் இரவு நீண்டதாக இருக்கும். விடியற்காலையில் அதிக பசி இருக்கும். குளித்ததும் பசி அதிகமாகும் உதயத்திற்கு இரண்டு நாழிகைக்குள் குளிக்க உடல் உறுதி பெறும். பசி அதிகமாகும். இளம் வெந்நீரைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

மாசி, பங்குனி, பின்பனிக்காலமாகும். அதிக குளிர்ச்சி, வறட்சி ஏற்படும், உதயத்திற்கு மூன்று நாழிகைக்குள் குளிக்கவும். குளிர்ச்சியான உணவு, நீர்களைத் தவிர்க்கவும்.

குளிப்பதற்கும், குடிப்பதற்கும் ஏற்ற நீர்கள்:-

குளிப்பதற்கும், குடிப்பதற்கும் ஏற்ற நீர்கள் தூய்மையானதாக இருக்க வேண்டும். தண்ணீரின் தூய்மையைப் பொறுத்தே உடலின் தூய்மையும் அமையும். அசுத்தமான, சுகாதார கேடுற்ற நீர்களால் நோய் பரவுவது ஏற்படும்.

தண்ணீரின் மூலமாக வைரஸ், பாக்டீரியாக்கள் தொற்று நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன. வைரஸ் மூலம் பரவும் மஞ்சள் காமாலை, இளம் பிள்ளை வாதம் போன்ற நோய்கள் நீர்வழி பரவும் அதி தீவிர தொற்று நோயாகும். காலரா, சீதபேதி, டைபாய்டு, இரைப்பை, சிறுகுடல் அழற்சி போன்ற நோய்கள் பாக்டீரியாக்களால் நீர்வழி பரவுகின்றன. சுத்தமான நீரில் குளிப்பதும் சுத்தமான நீரினைக் குடிப்பதும் உடல் நலத்திற்கு நல்லது.

சுத்தமற்ற தேங்கிய நீர்கள் உடல் நலனுக்கு கேடு விளைவிக்கும். இதனை உணர்ந்த சித்தர்கள் குடிப்பதற்கும், குளிப்பதற்கும் தகுதியற்ற நீர்கள் குறித்தும் எழுதி உள்ளனர்.

"சந்திரா தித்தர்வொளி சாராத நீர்புழுதுரக்
கந்தமதி சேறுக்னப் பிழையு திர்ந்த நீர்
தங்குசுவை யில்லாநீர் சாற்றுமிவை ஸ்நானபா
னங்களுக்கா காவுறினோ யாம்."

பதார்த்த குண சிந்தாமணி

சந்திரன், சூரியனின் கதிர்கள் படாத மூடப்பட்ட நீர்நிலைகள் குடிப்பதற்கும், துளிப்பதற்கும் தகுதியற்றவைகள். காற்றோட்டம் இல்லாத இடத்தில் உள்ள நீர், சேறு, குப்பைச் சருகுகள், ஊறிய நீர், தேங்கிச் சுவையின்றி உள்ள நீர்கள், எல்லாம் குடிக்கவும் குளிக்கவும் ஆகாதவை. இவற்றைப் பயன்படுத்தினால் நோய்கள் ஏற்படும்.

ஊற்று நீர், கிணற்று நீர், அருவி நீர், அடவி நீர், குளத்து நீர், ஆற்று நீர் இவற்றினால் ஏற்படும் நன்மை தீமைகளைத் தொகுத்து பதார்த்த குண சிந்தாமணியில் பல பாடல்கள் காட்டுகின்றன.

" ஆற்றுத் தண்ணீர்க் கழகுண்டாம்,
அடைந்த சுனைக்கு மகோதரமாம்,
தூற்று மாரி மெய்யிறுகும்
துலையாக் கிணறே கயந்திரட்டும்
மாற்றுங் குளமே வியாதியில்லை
மாறாக் குளமே வியாதியுண்டு
தோற்றும் மதுர மொழிமயிலே
துலங்குந் தண்ணீர்க் குணங்காணே."

"பாசித் தண்ணீர் நோயாக்கும்
பருத்த வோடைத் தெளிவூறல்
நேசித் திடவே பிணியில்லை
நிலைநீர்க் குண்டாம் குடல்வாதம்,
மாசித் தண்ணீர் பித்தகற்றும்
வளர்க்குஞ் சுரத்தை சருகூறல்
தேசத் தண்ணீர் குணந்தன்னைநீ
தெரியச் சொன்னோம் திண்ணமிதே."

ஓடுகின்ற ஆற்று நீரில் குளிப்பது நல்லது அந்த நீரைக் குடிப்பது உடல் அழகுக்கு நல்லது.

சுனை நீர் பெருவயிறு எனப்படும் மகோதர நோயினை ஏற்படுத்தும். கல்லீரல், சிறுநீரகக் கோளாறுகள் ஏற்பட்டு பெருவயிறு நோய் ஏற்படும்.

மழைத் தண்ணீர் சுத்தமானது. உடலை உறுதிப்படுத்தும்.

கிணற்றில் உள்ள அசுத்தங்களை எடுத்து விட வேண்டும். அவ்வாறு செய்யப்படாத கிணற்று நீர்கள் கபத்தை அதிகமாக்கி காச நோயினை ஏற்படுத்தும்.

குளத்து நீர் இறைக்கப்படுவதும், ஊற்றுள்ள குளத்து நீர்களும் தூய்மையான நீர் உள்ள இடமாகும். இக்குளத்து நீர் வியாதிகளை உண்டாக்காது. இறைக்கப்படாமல் தேங்கிய நீர் உள்ள குளத்து நீர்கள் நோய்களை உண்டாக்கும்.

பாசி படிந்துள்ள நீர் நிலைகளில் உள்ள நீரால் நோய் ஏற்படும்.

ஓடையில் ஓடுகின்ற தெளிந்த நீர்களால் நோய் ஏற்படுவதில்லை.

தேங்கிக் கிடக்கும் நீர் நிலைகளில் உள்ள தண்ணீரைப் பயன்படுத்துவதால் குடல் வாதம் ஏற்படும். குடல்- இரைப்பையில் அழற்சி ஏற்படும். பேதி நிச்சயம் உடனடியாக ஏற்படும்.

மாசித் தண்ணீர் உடலில் உள்ள வெப்பத்தை அகற்றும், பித்தம் குறையும்.

சருகு ஊறிய நீர்களைப் பருகுவதால் காய்ச்சல் ஏற்படும்.

ஊற்று நீர், கிணற்று நீர், அருவி நீர், குளத்து நீர், சருகுகள் ஊறிய நீர்களைப் பற்றி தனித்தனியாக விளக்கி உள்ளனர் சித்தர்கள். ஒவ்வொரு நீருக்கும் உள்ள மருத்துவ குணங்களையும், அவற்றால் ஏற்படும் நோய்களையும் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

" ஊற்றுநீர் பித்தம் ஒழிக்கும், இனிப்பாகும்
ஆற்றிவிடும் தாகத்தை அப்பொழுதே- கூற்றுவிழிக்
கொம்பரிடையாய், குணாகுணங்களைத் தெளிவாய்
நம்பியுல கோரறிய நாட்டு."

பதார்த்த குண சிந்தாமணி

ஊற்று நீர்கள் உடல் நலனுக்கு உகந்தவை என்பதை செபஸ்டின் நீல் என்ற நீர் முறை மருத்துவர் ஜெர்மனியில் நிரூபித்து, பலருக்கு மருத்துவம் செய்வதற்கு முன்பே சித்தர்கள் ஊற்று நீரின் மருத்துவத் தன்மையை உரைத்துள்ளனர். ஊற்று நீர் உடலில் உள்ள வெப்பத்தை அகற்றுவதால் பித்தம் ஒழியும். ஊற்று நீர் இனிப்பு சுவை உள்ளது. தாகத்தைத் தணிப்பது ஊற்று நீரைக் குடித்ததுமே தாகம் தணியும் " பெருந்தாகம் எடுத்திடினும் பெயர்த்து நீர் அருந்த வேண்டாம்" என்பதால் அதிக தாகம் எடுக்கும் போது ஊற்று நீரை சிறிதளவு அருந்தினால் போதுமானது.

தாகம் அதிமாக ஏற்படுவது எப்போது? மதுமேகம் எனப்படும் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு தாகம் அதிகம் ஏற்படும். சுரத்தால் பாதித்துள்ளவர்க்கும், உடலில் உள்ள திரவங்கள் அதிகமாக வெளிப்பட்டு, திரவ சமநிலைப் பாதிக்கும் போது தாகம் ஏற்படும். ஊற்று நீர் அருந்துவதால் இத்தாகங்கள் உடனே நீங்கும்.

சாதா,ணமாக வீட்டில் கிணற்று நீர் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. கிணற்றைச் சுத்தமாகவும், சூரிய சந்திர கதிர்கள் படுமாறு வைத்துக் கொள்வதால் நீர் தூய்மையானதாக இருக்கும்

" ஆசாரக் கூபத் தறலால் அதிதாகம்
வீசாகச் சூடுப்சி மெய்க்காந்தல்- மாசூலை
மெய்வலி சந்துளைப்பு வீழ்மயக்கம் சோபை பித்தம்
பையவரு பீளையறும் பார்."

சுத்தமான கிணற்று நீரினைக் குடிப்பதால் அதிக தாகம், உடல் வெப்பம், அதிக பசி, உடற் சோர்வு, மயக்கம், சூலை, கை கால் மூட்டுகளில் ஏற்படும் வலி, உளைச்சல், உடல் வீக்கம், கபம், பித்தம் நீங்கும்.

அருவி நீரினைக் குடிப்பதால் இரத்த பித்தம் நீங்கும். கபத்தை அதிகமாக்கும். அருவி நீரில் குளிப்பதால் உடல் பலம் பெறும். உடலில் உள்ள வெப்பம் வெளியாகும். இரத்த வோட்டத்தைச் சீராக்கும்.

அடவி நீர் தலைவலி, சுரம், இளைப்பு கபம், இவற்றை உண்டாக்கும்.

கிராமங்களில் குளத்து நீரைப் பயன்படுத்துவது அதிகம் குளங்களில் தாமரை அதிகம் வளர்ந்திருந்தால் அது " தாமரை குளம்" எனப்படும். அல்லி அதிகம் இருந்தால் " அல்லி' குளம்" எனப்படும்.

" குளத்து நீர் தானே கொடிதான வாதம்
வளர்த்து விடும், அப்பான் மதுவாம்:- குளிர்ச்சியையும்
மெத்தவுண் டாக்குமென மேதினியோர் தங்களுக்குக்
கொத்தலரும் பூங்குழலாய் கூறு.

குளத்தில் சென்று குளிப்பதும், குளிக்கின்ற போது அந்நீரைக் குடிப்பதும் வழக்கத்தில் உள்ளது. அவ்வாறு செய்வதால் கொடிய வாத நோய்கள் ஏற்படும். பிரமேகத்தை ஏற்படுத்தும், உடலுக்கு அதிக குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும்.

தாமரை குளத்து நீர்கள் குளிர்ச்சி பொருந்தியவை. வாதம், பித்தம், கபம், என்ற முக்குற்றங்களின் நோய்களையும் சுரம், தாகத்தையும் அதிகமாக்கும்.

அல்லி குளத்து நீரில் குளிப்பவர்களுக்கு சொறி, சிரங்கு போன்ற தோல் நோய்கள் ஏற்படும். அசீரணபேதி, நாப்புண், தாது நட்டம் ஏற்படும்.

சருகுகள் ஊறியுள்ள அதிக குளிர்ச்சியான குளத்து நீர்கள் சிறிதும் பயன்படுத்துவதற்கு ஏற்றவை அல்ல.

" சீத மிகுந்தடநீர் தேகத் தளர்ச்சிவிக்கல்
வாத கபங்கடிகள் வாந்திநளிர்- மோதிருமல்

வீறுகுன்ம நோயிவை விளைக்கும் சருகுமதில்
ஊறுமெனின் நோய்பலவாம் உன்."

அதிக குளிர்ச்சி உள்ள குளத்து நீர் உடற்சோர்வு, விக்கல், வாத, கப சம்பந்தமான நோய்களை உண்டாக்கும். தோல் நோய்கள். வாந்தி, குளிர், இருமல், வயிற்று நோய்களை ஏற்படுத்தும். சருகுகள் ஊறி இருந்தால் எல்லா பிணிகளையும் வருவிக்கும். எனவே இத்தகைய குளத்து நீர்கள் குடிப்பதற்கும், குளிப்பதற்கும் ஏற்றவை அல்ல

குணமளிக்கும் குளியல்கள்

குளிப்பதற்குப் பயன்படுத்தும் நீரின் தன்மை நலத்திற்கு அடிப்படையாகும். நல்ல நீரினைக் கொண்டு குளிப்பதால் குணம் பெறலாம். குணமளிக்கும் குளியல் அருவிகளில் சென்று குளிப்பதாலும், ஊற்று நீர்களைக் கொண்டு குளிப்பதால் மட்டும் அமைவதில்லை. வீட்டிலேயே தினமும் நல்ல நீரில் குளிப்பதாலும் அமையும், நீரின் இயற்கைச் சக்தியை மேம்படுத்தி நோய்களை நீக்குவதற்கு தேவையான மூலிகைகள், வேதிப் பொருட்களை நீரில் கரைத்துக் குளிக்கலாம்.

நீராடும் தொட்டியில் இடுப்பு வரை அமர்ந்து குளிக்கும் இடுப்புக் குளியல் வயிற்றறை, இடுப்புப்பகுதி, பிறப்புறுப்பு குறைகளை நீக்கும் சிறந்த குளியல் முறையாகும்.

இடுப்புக் குளியலை செபாஸ்டியன் நீப் மூன்று வகையான நீர்களைக் கொண்டு செய்தார். சூடான, குளிர்ச்சியான, வெப்ப குளிர் மாற்று நீர்களைக் கொண்டு இடுப்புக் குளியலைச் செய்தார். குளிர் நீர் கொண்டு செய்யும் இடுப்புக் குளியலுக்கு " இளமைக் குளியல்" என்றார்.

பாதங்களை மட்டும் நீரில் பத்து பதினைந்து நிமிடம் குளிக்கச் செய்வதற்கு "பாதக் குளியல்" என்பர்.

கைகளை மட்டும் நீரில் வைத்திருப்பது "கரக் குளியல்" எனப்படும்.

குளிர்ந்த நீரை உடல் மீது தெளிப்பது ' குளிர்த் தெளிப்பு எனப்படும்.

மூலிகைகளை நீரிலிட்டு சிறிது கொதிக்க வைத்த நீரைக் கெண்டு குளிப்பதற்கு "மூலிகைக் குளியல்", எனப் பெயர்.

நீரில் தாது உப்புக்களைக் கரைத்து அந்நீரைக் கொண்டு குளிப்பது "தாதுக் குள்ியல்", எனப்படும் சோற்றுப்பை நீரில் கரைத்து குளிப்பது "உப்புக் குளியுல்" எனப்படும் .நீரில் கந்தகத்தைக் கரைத்து குளித்தால் கந்தகக் குளியல், எனப்படும்.

இவ்வாறு பல குளியல் முறைகள் நோயினை நீக்கி குணமளிக்க பின்பற்றப்படுகின்றன. நீர் முறை மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படும் எல்லா குளியல் முறைகளும் குணமளிக்கும் குளியல்கள் ஆகும்.

இடுப்புக் குளியல்

இடுப்புக் குளியலை 'சிட்ஜ் பாத்' "காபினட் பாத்" என்பார்கள். பண்டைக் காலத்தில் "கடி ஸ்நானம்" என்று இடுப்புக் குளியலைக் குறிப்பிட்டுள்ளனர் என்பதை திரு டி.வி. சாம்பசிவம்பிள்ளை அவர்கள் அகராதியில் இருந்து அறியலாம்.

இடுப்புக் குளியல் மிகச் சிறந்த நீர் மருத்துவ முறைகளுள் ஒன்றாகும். ஈடுப்புக் குளியல் வயிற்றுப் பகுதிகளில் உள்ள இரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்தி அங்குள்ள உறுப்புக்கள் தத்தம் பணியை ஒழுங்குடன் செயல்படுத்த இம்முறை பயனுள்ளது. மயக்கம், சோர்வு, வயிற்று வலி, இடுப்பு வலி, கீழ் முதுகுவலி, மலச்சிக்கல், பாத எரிச்சல், சீரணக் கோளாறுகள், சிறுநீரகக் கோளாறுகள், கருப்பை, சினைப்பை நோய்கள், புரத கோள வீக்கங்கள், பாலுறுப்பு உணர்வுக் குறைபாடுகள் போன்றவற்றிற்கு இடுப்புக் குளியல் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

தொட்டி அமைப்பு:-

இடுப்புக் குளியலுக்கான தொட்டி துத்தநாகத்தால் செய்யப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும். இரண்டரை அடி அகலமும், மூன்றரை அடி நீளமும் உள்ளதாகத் தொட்டியை அமைத்துக் கொள்ளலாம். துத்தநாகத் தொட்டிக்குப் பதிலாக சிமெண்ட் தொட்டியையும் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

தொட்டியில் இடுப்புக் குளியல் முறைகள் செய்வதற்கேற்ப நீரை நிரப்பிக் கொள்ள வேண்டும். குளிர்ந்த நீர், வெந்நீர் என தனித் தனியாகப் பயன்படுத்திக் குளிர்ந்த நீர் இடுப்புக் குளியலையும், வெந்நீர் இடுப்புக் குளியலையும் செய்து கொள்ளலாம். இரண்டு தொட்டிகளை அமைத்து ஒன்றில் வெந்நீரும், மற்றொன்றில் குளிர்ந்த நீரும் ஊற்றி ஒவ்வொரு தொட்டியிலும் மாறி மாறி அமர்ந்து இடுப்புக் குளியல் செய்யலாம், இம் முறைக்கு மாற்று இடுப்புக குளியல் எனப் பெயர்.

இடுப்புக் குளியல் முறைகளும், பயன்களும்:-

இடுப்புக் குளியலைச் செய்யும் முறைகள் பல. ஒவ்வொரு முறையிலும் நோயை நீக்கும் தனிச் சிறப்புகள் உள்ளன. பெரும்பாலான நோய்களுக்கு அவர் அவர்களே காரணமாக அமைந்து விடுகின்றனர். குனிந்து கூடுதலான எடையைத் தூக்க முயற்சிக்கிறோம். நாற்காலியில் அமர்ந்துக் கொண்டே தூரத்தில் உள்ள பொருளை எடுக்க முயற்சிக்கின்றோம். சாதாரணமாகச் செய்ய கூடிய செயல்களிலும், அதிகமாக வேலைச் செய்வதாலும் தசைகளில் பிடிப்பு ஏற்பட்டு குனிந்து நிமிர சிரமம் ஏற்பட்லாம். இதனால் முதுகு வலி நாளுக்கு நாள்

அதிகமாகும். பாதிப்பிற்குள்ளான தசைகளுக்கு ஓய்வளிக்கவோ சீர்படுத்திக் கொள்ளவோ அக்கரை எடுத்துக் கொள்ளாவிடில் தொல்லைகள் தொடரும்.

முதுகுத் தசைகளுக்கு அதிக சிரமம் அளிக்காமல் அவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டும். உடல் எடை கூடுதலாக இருந்தால் எடையை குறைக்க உடற்பயிற்சிகள், உணவு கட்டுப்பாடுகள் செய்ய வேண்டும், அதிக நேரம் ஒரே இடத்தில் எவ்வித வேலையும் இல்லாமல் அமர்ந்து இருப்பது கூட முதுகு வலியை உண்டாக்கும். இடுப்புக் குளியல் முறையால் முதுகு வலியை நீக்கிக் கொள்ளலாம்.

மலச்சிக்கல் பல நோய்களுக்குக் காரணமாக அமைகிறது. உண்ட உணவு செரித்து அடுத்த நாற்பத்தெட்டு மணி நேரத்தில் மலமாக வெளிப்பட வேண்டும். தினமும் காலையில் முதற் கடமையாக மலத்தை வெளியாக்க வேண்டும். மலம் வெளியாகாவிட்டால் மலச்சிக்கல் உள்ளதென அறிந்து அதை நீக்க வேண்டும். மலச்சிக்கலால் பசியின்மை, தலைவலி, வயிற்று உப்புசம், எந்த செயலையும் முழுமையாக செய்ய இயலாமை ஏற்படும். மலச்சிக்கலுக்கு முக்கிய காரணம் பெருங்குடலின் சுருக்க இயக்கம் குறைந்து விடுவது. தான் மலம் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு ஏற்படும் போதே மலம் கழிக்க வேண்டும் காலம் தாழ்த்துவதால் மலம் வெளிப்படுவது சிக்கலாகும். மலச்சிக்கலுக்கு மருந்து சாப்பிடும் பழக்கம் நல்லதல்ல. இடுப்புக் குளியல் மலச்சிக்கலை நீக்குவதற்கு உரிய மிக சிறந்த முறையாகும். வயிற்று நோய்களையும் நீக்கும்.

சிறுநீரக நோய்களுக்கும் இடுப்புக் குளியல் பயனுள்ளது. சொட்டு சொட்டாக சிறுநீர் வெளிப்படுவது உடல் சூட்டால் ஏற்படும் சொட்டு நீர், சரியாக சிறுநீரைப் பிரிக்க இயலாது சிறுநீரகம் உள்ள நிலைகளில் இடுப்புக் குளியல் முறை பயன்படும்.

பாலுணர்வு உறுப்புகளில் ஏற்படும் தளர்ச்சியைப் போக்க இடுப்புக் குளியல் செய்யலாம்.

இடுப்புக் குளியலின் முறைகள் பயன்படுத்தும் நீரின் தன்மையையும், தொட்டியில் அமர்ந்து இருக்கும் முறையையும் பொறுத்து வேறு பட்டவைகளாக அமைகின்றன. அவற்றைப் பற்றித் தெளிவாக தெரிந்துக் கொள்வது பின்பற்றுவதற்கு ஏதுவாகும்.

முதல் முறை:-

தொட்டியில் பாதி அளவிற்கு நீரை நிரப்பிக் கொள்ள வேண்டும். குளிர்ந்த நீரைப் பயன்படுத்தவும்: தொட்டியில் அமரும் போது தொட்டியில் உள்ள நீர் வெளியாகாத அளவில் இருக்க வேண்டும். நீரில் அமர்ந்து கால்களைத் தொட்டிக்கு வெளியே இருக்குமாறு வைக்கவும். கால்களை வெளியே வைத்துக் கொள்ள தொட்டிக்கு அருகில் மாப்பலகைகளை வைத்துக் கொள்ளலாம்.

நீரில் அமர்ந்து அடி வயிற்றை மிருதுவான துண்டினால் தேய்த்து விட வேண்டும். நீரில் நனையாது உள்ள உடற்பகுதிகளைத் துண்டால் போர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். ஐந்து நிமிடங்கள் தொட்டியில் அமர்ந்திருந்து வயிறு, ஈடுப்புப் பகுதிகளைத் தேய்த்துக் கொள்ளவும். மெதுவாக தேய்க்க வேண்டும் வேகமாக தேய்த்து விடக் கூடாது. ஆரம்பத்தில் ஐந்து நிமிடங்கள் தொட்டி நீரில் அமர்ந்திருந்தால் போதும். நாளுக்கு நாள் அதிகமாக்கிக் கொண்டாலும் பதினைந்து அல்லது முப்பது நிமிடத்திற்கு மேல் தொட்டியில் அமர்ந்திருப்பது கூடாது. தொட்டியில் இருந்து வெளியே வந்ததும் உடலை நன்றாக துடைத்து விட வேண்டும்.

குளிர்ந்த நீரில் இடுப்புக் குளியல் செய்வதை குளிர் இடுப்புக் குளியல் என்பர். இக்குளிர் இடுப்புக் குளியல் செய்யும் போது உடல் குளிர்வதாய், சோர்வு ஏற்படுவதாய் தோன்றினால் வெந்நீர் நிரப்பிய பாத்திரத்தில் பாதங்களை வைக்க வேண்டும்

இக்குளிர் இடுப்புக் குளியல் முறையால் சுரம் தணியும். பசியின்மை நீங்கி சீரண சக்தி அதிகமாகும். நெஞ்செரிச்சல், வயிற்று வீக்கம், கூபக உறுப்புகளில் உள்ள வீக்கங்கள் நீங்கும். ஆசன வாயில் ஏற்படும் எரிச்சல்,சிறு நீர்த்தாரைகளில் ஏற்படும் எரிச்சல் நீங்கும். உடல் புத்துணர்ச்சிப் பெறும்.

இரண்டாம் முறை:-

இம்முறையில் பயன்படுத்தும் நீர் வெந்நீர் என்பதால் இம்முறைக்கு வெந்நீர் இடுப்புக் குளியல் எனப் பெயர். வெந்நீர் 40- 45 வெப்பம் உள்ளதாக இருக்கலாம். முதல் முறையில் அமர்ந்ததைப் போன்றே இம்முறையிலும் கால்கள் இரண்டும் தொட்டிக்கு வெளியில் இருக்குமாறு வைத்து தொட்டிக்குள் அமர வேண்டும். தொட்டியில் அமரும் போது தொட்டியில் உள்ள நீர் தொப்புள் வரை இருக்க வேண்டும். மொத்தமான துண்டினால் நீரிலுள்ள உடற்பகுதிகளைக் கீழிருந்து மேலாகவும், பக்கவாட்டிலும் துடைத்து விட வேண்டும்.

பத்து நிமிடங்கள் தொட்டியில் அமர்ந்து இருந்து விட்டு வெளியில் வந்ததும் நன்றாக துண்டினால் ஈரமின்றித் துடைத்து விடவும். இவ்வெந்நீர் இடுப்புக் குளியலால் வயிற்று உறுப்புக்கள், இடுப்புப் பகுதிகளில் உள்ள தசைகளில் இரத்தவோட்டம் அதிகமாகும், அதிக பசி. ஏற்படும், செரியாமை, வயிற்று வலி, இடுப்பு வலி, வீக்கங்கள் நீங்கும்.

மூன்றாம் முறை:-

தொட்டியில் மிக குறைந்த அளவில் குளிர்ந்த நீரை ஊற்றிக் கொள்ளவும். பாதங்களைத் தொட்டிக்குள் வைத்து பாதத்தின் மேல் முழங்கால்களை தொடும் வகையில் விரித்து வைத்து அமர வேண்டும். பாதமும், பிறப்புறுப்புகளும் நீரில்

நனைப வேண்டும். நீரில் உள்ள பாதங்களைத் துணியினால் தேய்த்து விட வேண்டும். பிறப்புறுப்பைத் தேய்க்கக் கூடாது. இரு கைகளால் நீரை அள்ளி வயிற்றின் மேல் தெளித்து மெதுவாகத் தேய்க்கவும். மூன்று அல்லது ஐந்து நிமிடங்கள் தொட்டியில் இருந்து விட்டு, வெளியில் எழுந்து வந்து நன்றாக ஈரம் இல்லாமல் துடைத்து விடவும்.

பிறப்புறுப்புகளிலும், பாதங்களிலும் இரத்த ஓட்டம் சீர்படுத்தப்படுவதால் இம்முறையால் நரம்புத் தளர்ச்சி, பாதங்களில் ஏற்படும் எரிச்சல், உடல் சூடு நீங்கும், பாலுறுப்பு உணர்வு குறைபாடுகள் நீங்கும், மலச்சிக்கல் நீங்கும் உடல் உறுதி பெறும்.

நான்காம் முறை:-

தொட்டியில் வெந்நீரைச் சிறிதளவு நிரப்பி மூன்றாவது முறையில் அமர்ந்தது போன்றே பாதமும் பிறப்புறுப்பும் நீரில் இருக்குமாறு அமரவும். வெந்நீரில் சிறிதளவு எப்சம் பயன்படுத்தலாம். பத்து, பதினைந்து நிமிடங்கள் நீரில் அமர்ந்திருக்கலாம்.

இம்முறையால் பிறப்புறுப்புகளில் காணும் வலி, வீக்கம், சோர்வு, தளர்ச்சி நீங்கும், பாதங்கள், கணுக்காலில் ஏற்படும் வீக்கம், வலி, எரிச்சல் நீங்கும் ஆசன வாயில் ஏற்படும் குத்தல் உணர்வும், எரிச்சலும் தணியும்.

ஐந்தாம் முறை:-

இம்முறைக்கு இரண்டு தொட்டிகள் தேவைப்படும். ஒரு தொட்டியில் குளிர்ந்த நீரையும், மற்றொன்றில் வெந்நீரையும் ஊற்றிக் கொள்ள வேண்டும். குளிர்ந்த நீரில் தொடங்கி குளிர்ந்த நீரிலேயே இவ்விடுப்புக் குளியல் முறையை முடிக்க வேண்டும். முதலில் குளிர்ந்த நீருள்ள தொட்டியில் இரண்டு கால்களும் வெளியில் இருக்குமாறு அமர்ந்து மொத்தமான துண்டினை நீரில் நனைத்து வயிறு இடுப்புப் பகுதிகளை மெதுவாக தேய்த்து விட வேண்டும். ஐந்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு வெந்நீர் உள்ள தொட்டியில் மாறி அமர்ந்து இருக்க வேண்டும். மீண்டும் ஐந்து நிமிடங்களுக்கு பின் குளிர்ந்த நீருள்ள தொட்டியில் மாறி அமர வேண்டும். மாறி மாறி குளிர்ந்த நீரிலும், வெந்நீரிலும் அமர்ந்திருப்பதை ஐந்து முறை செய்து முடிக்க வேண்டும். இறுதியாக குளிர்ந்த நீருள்ளத் தொட்டியில் அமர்ந்து இவ்விடுப்புக் குளியல் முறையை முடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இம் முறையால் சிறுநீரக, சிறுநீர்ப் பையில் ஏற்படும் நோய்கள் நீங்கும். சிறு குடல், பெருங்குடல் அசைவுகள் தூண்டப்படும், வயிற்றில் ஏற்படும் இறுக்கம், வலி, பிடிப்பு, மலச்சிக்கல் நீங்கும், பசி அதிகமாகும், பெண்களின் கருப்பை 'கோளாறுகள், சூதகவலி, சினைப்பை வீக்கம் நீங்கும் மூலம்

உள்ளவர்களும், புரஸ்தகோள வீக்கம் உள்ளவர்களும் இவ்விடுப்புக் குளியலை மேற் கொள்வதால் மிகச் சிறந்த பலன் கிடைக்கும்,

இடுப்புக் குளியலின் பயன்கள்:-

குளிர்ந்த நீரில் இடுப்புக் குளியல் செய்வது நன்மை அளிப்பதாகும். இக்குளியலின் போது தலைவலி ஏற்பட்டால் இதை தவிர்க்க, குளிக்கும் போது கால்களை வெளியில் நீட்டி அமர்ந்திருக்கையில் இரு கால்களின் பாதங்களும் வெந்நீரில் இருக்குமாறு செய்யலாம். பாதங்களுக்கு அருகில் வெந்நீர் நிரப்பிய பாத்திரத்தை வைக்கலாம் தலையைச் சுற்றி குளிர்ந்த நீரில் நனைத்த. துணியைச் சுற்றி விடவும்

நாடிகளில் இரத்தம் விரைந்து பாய்தல் ஏற்படும். இரத்தத்தில் உள்ள கழிவுகள் விரைவாக வெளியாகும்.

கீழ் வயிற்று உறுப்புக்கள், கூபகப் பகுதியில் உள்ள உறுப்புக்கள், கீழ் முள்ளந்தண்டு நரம்புகள் தூண்டப்பட்டு உறுதியாக்கப்படும்.

குழந்தைகளில் சிறுநீர் கழிக்கச் சிரமம் ஏற்படும் போது இடுப்புக் குளியல் செய்தால் சிறிது நேரத்தில் சிறுநீர் சிக்கல் நீங்கும்.

பாலுணர்வு குறைந்தவர்கள் ஐந்து அல்லது பத்து நிமிடங்கள் இக்குளியல் முறையை செய்ய உணர்ச்சி குறை, உறுப்பு தளர்ச்சி நீங்கும்.

இடுப்பு தசைகளில் வலி, பிடிப்பு ஆகியவை இடுப்புக் குளியலால் நீங்கும்.

தொடர்ந்து வயிற்றுப் போக்கு இருந்தால் மித வெப்பமான நீரை நிரப்பி இடுப்புக் குளியலைத் துவக்கவும். நீரை மெதுவாக மாற்றி குளிர்ந்த நீரை நிரப்பவும். ஐந்து நிமிடங்கள் இம் முறையைச் செய்யவும். வயிற்றுப் போக்கு நின்று விடும்.

கல்லீரல், பித்த நீர் பைகளின் பணியைத் துண்டும். பசியின்மை, செரியாமை, குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுப்பிடிப்பு, வலி, வீக்கம் இவற்றை நீக்கும்.

மலச்சிக்கல் உள்ளவர்களுக்கு இடுப்புக் குளியல் மிக சிறந்த முறை மலச்சிக்கல் நீங்கும். மனம் தெளிவாகும்.

உடல் சில்லிட்டு நரம்புகள் முறுக்கேறும்போது வெந்நீர் இடுப்புக் குளியல் செய்ய வேண்டும். நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

மது அடிமைகள், போதை மருந்தடிமைப் பழக்கம் உள்ளவர்கள் இம்முறைமைய செய்து வர நடுக்கம், மயக்கம் நீங்கும், போதையின் போது குளிர்ந்த நீரை தலைக்கு ஊற்ற போதை தெளியும்.

மாத விலக்கு கோளாறுகளை இடுப்புக் குளியல் முறை நீக்கும். மாத விலக்கின் போது பிறப்புறுப்பில் சீழ் கோர்த்த நிலைகளில் இடுப்புக் குளியலைச் செய்யக் கூடாது.

நீராவிக்குளியல்

உடலில் ஏற்படும் நச்சுக்களைத் தோலின் வழியாக வெளியாக்குவதற்கு நீராவிக் குளியல் முறை சிறந்ததாகும். நீராவிக் குளியலை இயற்கையாகச் செய்து கொள்வது எளிமையானது. சிக்கனமானது. இயற்கை மருத்துவ நிலையங்களில் நீராவிக் குளியலுக்காக பயன்படுத்தும் காபினெட் முறைகள் எல்லோராலும் வீட்டில் பயன்படுத்த இயலாதவை.

நீராவி வெளிப்படும் வரை நன்றாக கொதிக்க வைத்த நீரைக் கொண்டு நீராவிக் குளியலைச் செய்து கொள்வது இயற்கை முறை இம் முறையில் நீரில் சிறிது யூக்லிப்டஸ் ஆயில் போன்ற மருந்துகளைக் கலந்தும் செய்து கொள்ளலாம்.

நீராவியைக் குறிப்பிட்ட பகுதிகட்கு மட்டுமோ, அல்லது உடல் முழுவதற்குமோ பயன்படுத்துவதற்கேற்ப செயல் முறைகள் வேறுபடும். உடல் முழுவதற்கும் செய்யப்படும் போது உடல் முழுவதும் உறுதியான போர்வையால் மூடப்பட்ட வேண்டும். பாத்திரத்தில் இருந்து வெளிப்படும் நீராவி உடல் முழுதும் பரவும். உடல் முழுதும் வியர்க்கும் வரை போர்வைக்குள் இருக்க வேண்டும். வியர்வையின் மூலமாக உடலிலிருந்து கழிவுகள் வெளியாகும். அப்போது உடல் இலேசத்துவம் அடைந்ததை உணரலாம்.

காபினெட் முறையில் உடல் காபினெட்டுக்கு உள்ளும், தலை வெளியிலும் இருக்குமாறு அமர வேண்டும். காபினெட்டில் உள்ள நீர் இயற்கையானதாகவோ, மருந்துகள் கலந்ததாகவோ இருக்கலாம். நோயாளிக்கு ஏற்றவாறு காபினெட்டுக்குள் நீரை ஊற்றி அதிலிருந்து வெளியாகும் நீராவியைக் குளியலுக்குப் பயன்படுத்தலாம். காபினெட்டில் உள்ள சிறப்பு விளக்கு எரிகின்ற போது ஏற்படும் வெப்பத்தால் நீர் நீராவியாகிறது. உடல் முழுதும் வியர்த்ததும் இம்முறையை முடித்துக் கொள்ளலாம். காபினெட் முறையை மேற்கொள்கையில் வெளிப்புறம் உள்ள தலையின் மேல் ஈரத்துணியைக் கட்டி விட வேண்டும். காபினெட்டுக்கும், கழுத்துக்கும் இடைப்பட்ட பகுதியில் துண்டினைச் சுற்றி விட வேண்டும்.

காது மூக்கு, தொண்டை வலிகளில் நீராவி எளிதாக ஊடுருவிச் சென்று வலிகளை நீக்குகிறது. ஆஸ்த்மா, சளி, மூக்கடைப்பு, நெஞ்சு வலி, இன்புளுயன்சா, பிராங்கைட்டிஸ் போன்ற நோய்களுக்கும் நீராவிப் பிடித்தல் நல்ல பலனளிக்கும். தொண்டைக்கட்டு, டான்சிலைட்டிஸ் தொண்டைக் கரகரப்பு, காது வலி, முகத்தில் ஏற்படும் நரம்பு வலிகளில் நீராவிப் பிடித்தல் பலன் தருகிறது. நீரில் சிறிதளவு உப்பைச் சேர்த்துப் பயன்படுத்தும் போது மிகுந்த பலன் கிடைக்கும்.

மூலத்திற்குச் சூடான நீருள்ள பாத்திரத்தில் இருந்து வெளிப்படும் நீராவியை ஆசன வாய் மேல் படுமாறு காட்டுவதால் ஆசனவாயில் உள்ள இரத்தக் குழாய்கள் விரிவுற்று இறுக்கத்தை நீக்கி விடுகிறது.

நீராவியைப் பயன்படுத்தும் போது மூன்று நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை குளிர்ந்த நீரால் அவ்விடத்தைக் குளிரச் செய்து பிறகு மீண்டும் நீராவியைக் காட்ட வேண்டும். பத்து நிமிடங்கள் நீராவி சிகிச்சை அளித்த பின் இறுதியாக குளிர்ந்த நீரில் அப்பகுதியைத் துடைத்து விட வேண்டும்.

மூக்கடைப்பு, தலைவலி, நீங்குவதற்காக நீரில் யூக்லிப்டஸ் ஆயிலை விட்டு நீராவிப் பிடிப்பதால் நல்ல பலன் உள்ளதால் பலர் இம்முறையை அடிக்கடி கடைபிடிக்கின்றனர். இதனை "ஆவி பிடித்தல்" என்கிறோம்.

ஆவி பிடித்தல் முறையை பழங்காலத்தில் சித்தர்கள் உடல் வலி, திரள் வாயு, பீனசம் எனப்படும் சைனோ சைட்டிஸ் நோய்களில் பயன்படுத்தி உள்ளனர். தேரையர் தரு என்ற நூலில் நீராவி பிடித்தல் குறித்து விளக்கப்பட்டுள்ளது.

" நீர்முகத்த மூந்தி வலியாலுளைநீ துடம்புதளர்
வாதனைக்க டங்கவுடு வேதுவைப் பழங்கணற
நிதமட்ட புனலுட்ட ணமிருக்க லவணத்தை
யதிலிட்டு முகமிட்டு டனிருக்க வேர்த்திடும்
மேனியிற் பொருந்துநளிர் வாதமிக்க வங்கமுளை
வாகுமிக்க ணந்தணலி லேயெர்க்க வெம்புமுடல்
வியர்வுற்று நலியற்று லகுமிக்கு மிது நிச்சய

நிருமித்த பிடகர்க்க வதியிட்ட வாய்ப்பிது- பிரமெலிவு மீது பற்றுளேகுமே."

கொதிக்கின்ற நீரில் உப்பைப் போட்டு வெளிப்படும் நீராவியைப் பிடிக்க வேண்டும். வியர்க்கும். உடலில் உள்ள வலி, திரள் வாயு நீங்கும். உடலில் ஏற்படும் நடுக்கம், வாத மிகுதியால் ஏற்படும் தொல்லைகள் நீங்கும். நன்றாக வியர்ப்பதால் உடலில் உள்ள கழிவுகள் வெளியாகி உடல் இலேசத்துவம் அடைகிறது.

" மீறியிட் டுடம்புநலி வாதவுட் டணங்களற
ஓமமுப் புடன்கண மெய்காமன் மெய்க்கியன்ற புனல்
வெடியாக்க வரையட்ட திடுமெய்க்குளொரு பற்று
ளுலர்வுற்ற நலியற்று நலமிக்க நாட்டிடும்."

தேரையர் தருவின் இப்பாடல் ஆவி பிடித்திட உரிய மற்றொரு முறையை விளக்குவதாக உள்ளது. ஓமம், உப்பு, சுண்ணாம்பு, திப்பிலி இவற்றை நீரிலிட்டு கொதிக்க வைக்க வேண்டும் அந்நீரில் இருந்து எழும் நீராவியைப் பிடிக்க வாதத்தாலும், பித்தத்தாலும் ஏற்பட்ட நோய்கள் நீங்கும் உடல் வலி நீங்கும்.

தலைவலிக்கு எலுமிச்சம் பழ விதையை நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து அதிலிருந்து எழும் ஆவியைப் பிடிக்கலாம். அல்லது மஞ்சள் பொடியைத் தூவி நீராவியைப் பிடிக்க தலைவலி, நீர்க் கோர்வை நீங்கும்.

நீராவிக் குளியல்களுக்கு முன் குளிர்ந்த நீரைப் பருக வேண்டும். இரண்டு, மூன்று டம்ளர் நீர் பருகுவது நல்லது. இதனால் திசுக்களில் உள்ள அசுத்தங்கள் இரத்தத்தில் சேர்ந்து கடினமாகாமலும், இதயப்பணி அதிகமாகாமலும் பாதுகாக்கப்படும்.

இதய நோய் உள்ளவர்கள் நீராவிக் குளியலை மேற் கொள்ள வேண்டாம்

மூன்று வாரத்திற்கு நீராவிக் குளியல் செய்தால் போதும்.

உணவு உண்டபின் நீராவிக் குளியல் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

உப்புக் குளியல்

குளிக்கும் நீரில் உப்பைக் கலந்தோ அல்லது குளிக்கும் போது உப்பைப் பயன்படுத்தியோ குளிப்பதற்கு உப்புக் குளியல் என்று பெயர்.

உப்புக் குளியல் உடல் நலத்திற்கு நல்லது. பொதுவாக உப்பு நீர் உடலில் உள்ள கழிவுகளை அகற்றும் தன்மை உள்ளது. தோலிலிருந்து நச்சுப் பொருட்களை வெளிப்படுத்த உப்புக் குளியல் முறை சிறந்தது.

சித்தர்கள் உப்பு நீரின் பயன்களை விளக்கியுள்ளனர்.

" உப்புநீ ராலுலவை யுள்ளிலோடி க்குத்தும்
எய்ப்பான மாம்பித்த மேறிடுங்காண்- செப்புகின்ற
வாயிலூ றுஞ்சலமு மாதுவர்ப்பா மாதரசே
ஓயுங் குடல்வாத மோது."

பதார்த்த குண சிந்தாமணி.

உப்பு நீர் உடலினுள் ஓடி குத்துகின்ற வாயுவையும், பித்தத்தையும் அதிகமாகாமல் தடுக்கும். வாயில் உப்பு போட்டவுடன் உமிழ்நீர் சுரப்பது அதிகமாகும். உமிழ் நீர் சுரப்பு குறைந்தவர்களுக்கும், தொண்டை அழற்சி டான்சில் உள்ளவர்களுக்கும், ஈறுகளில் வீக்கம் உள்ளவர்களுக்கும், வாய் கொப்பளிக்கும் நீரில் உப்பிட்டு கொப்பளிக்கச் செய்யலாம். குடல் வாதத்தை உப்பு குணமாக்கும்.

உப்பு நீரை விசக் கடிகளில், கடிபட்ட இடத்தில் பற்றாக போட்டால் விட வேகம் தணியும்.

உப்பை நீரில் கரைத்து அதன் தெளி நீரை தேள் கடிகளுக்கு கண்ணில் விட விடம் நீங்கும்.

கிழ்க்குடலில் உள்ள கீரிப் பூச்சிகளை நீக்க உப்பு நீரை ஆசனவாய் வழியாக செலுத்தி வெளிப்படுத்தலாம்.

காடிகாரம் அருந்தி விடமித்தவர்கள் உப்புக் கரைசல் நீரை அருந்த விடம் முறியும்.

கபம் அதிகமாவதைத் தடுக்கும்
வயிற்றில் ஏற்படும் மந்தத்தை நீக்கும்.

உப்பின் மருத்துவத் தன்மைகளை சித்தர்கள். குறிப்பிட்டுள்ளனர். உப்பின் சிறப்பை விளக்கும் மற்றொரு பாடல்:

" உலக மனைத்துமா முப்பின் பொடியினாற்
கலக வினைத்திரள் கட்டறுத் தோடு
மலக விடப்பிணி வாராது வந்திடி
னிலக வருத்திடு மிப்படி தானே."

உலகம் மண், நீர்க் கூறுகளால் ஆனது. இக்கூறுகளில் உப்பின் சேர்க்கை உள்ளது. உலகிலுள்ள உயிர்கள் அனைத்தும் உப்புச் சத்துள்ளவை. உடலுள்ள உயிர்களுக்குத் தேவையான உப்புச் சத்து உடலில் உள்ள வரை நோயில்லை விடப்பிணிகள் வாராது விலகும்.

கடல் நீர்:-

இயற்கையாக உள்ள உப்புநீர் கடல் நீர்

கடல் நீரை மூட்டு நோயினால் பாதித்த பல நோயாளிகளுக்குத் தினமும் இரண்டு அல்லது மூன்று தேக்கரண்டி அளவு அருந்துமாறு டாக்டர். பாவோ ஏரோலா என்ற அமெரிக்க புகழ் பெற்ற உயிர்வேதி மருத்துவர் தனது நோயாளிகளுக்கு கூறினார். அவர்கள் அவ்வாறு செய்து வந்ததால் மூட்டு நோயிலிருந்து குணமடைந்தனர் என்று கூறுகிறார். கடல் நீரை அருந்த மூட்டு நோய்கள் நீங்கும் என்பதை அனுபவத்தில் அறிந்தவர் டாக்டர். பாவோ ஏரோலா சித்தர்கள் கடல் நீரைப் பற்றி விளக்கிய மருத்துவத் தன்மைகள் குறித்து அறிந்தவர்கள் மிகக் குறைவே.

" கடலின் புனலாற் கவிசை பெருநோய்
உடலின் கடுப்புதிரச் னாலை- அடர்குட்டம்
வாத குன்மம் வெப்பிரத்த வாதநீ ர்ாமைம
கோதரம்பி லீகமறுங் கூறு."

கடல் நீர் வயிற்றில் உள்ள கட்டிகள், பெரு நோய், தேகத்தில் ஏற்படும் கடுப்பு, இரத்தப் போக்கு, குட்டம், வாத குன்மம், உடற்சூடு, இரத்த பித்தம், வாதம், நீராமைக்கட்டி, மகோதரம் போன்றவற்றை நீக்கும். நீர் கோர்த்துள்ள

இடத்தில் உப்பை பற்றிட்டு வந்தால் வீக்கம் குறையும் என்பதை சித்தர்கள் உணர்ந்திருந்தனர் என்பதைத் தெளிவாக அறிய முடிகிறது.

கடல் நீரை அருந்தும் போது அதிலுள்ள மலினங்களை நீக்க அந்நீரைக் காய்ச்சி அருந்த வேண்டும். கடல் நீரைக் காய்ச்சி அருந்தினால் என்ன பயன்?

" குன்ம வாயு குடற்கரி என்பதும்
வன்ம மான மலசல பந்தமும்
கன்ம மாகுவன் னோயுங் காணுமோ
நுண்மை வாரிநீர் காய்ச்சி நுகரினே."

" உடற்க டுப்புடன் உள்ளெழு சோணித
நடுக்கு வாதமும் நாப்பிடிப் போதுபல்
இடுக்கி ரத்தம் யிற்ற விழுவதும்
துடுக்க தாஞ்சன்னி தோடமு மோடுமே."

கடல் நீரைக் காய்ச்சி அருந்தினால் வயிற்றில் ஏற்படும் புண்கள், வயிற்றெரிச்சல், வயிற்று வலி, குடலில் ஏற்படும் சூடு, மலச்சிக்கல், நீர்க்கட்டு, போன்ற நோய்கள் நீங்கும். இந்நோய்கள் நமது கன்மம் (செயல்களால்) ஏற்படுவன என்ற குறிப்பும் பாடலில் காட்டப்பட்டு நமது உணவுப் பழக்கங்களை முறைப்படுத்திக் கொள்ளவும் எச்சரிக்கை செய்துள்ளனர் சித்தர்கள்.

உடற்கடுப்பு, நடுக்குவாதம், நா பிடிப்பு போகும். பல் ஈறுகளில் இரத்தம் வடிவது நிற்கும் பல் உறுதியாகும். முக்குற்ற நோய்களை நீக்கும் கடல் நீர் என்கின்றனர்.

உடலை வன்மைப் படுத்தவும், தோலைப் பாதுகாக்கவும் உப்பு குளியல் முறை- கடல் நீரில் குளிக்கும் பழக்கங்கள் மிகச் சிறந்தவைகள். கடல் நீரில் உள்ள தாதுக்கள் உடல் நலத்திற்குப் பயன்படும்.

கடலுப்பை நீரில் கரைத்துக் குளிப்பதாலும் கடலில் குளிப்பதால் அடையும் பலனை அடையலாம். தொட்டியில் பாதியளவு நீரை நிரப்பித் தொட்டிக்குள் உப்புத்தூளைக் கரைத்து அந்நீரில் இறங்கிக் குளிக்கலாம். துண்டை நீரில் நனைத்து எடுத்து உடல் மீது மெதுவாகத் தேய்த்து விடவும் பத்து நிமிடங்கள் இக்குளியலைச் செய்து கொண்டால் உடல் உறுதி பெறும். வீக்கங்கள் நீங்கும். தசைகள் வன்மை அடையும்.

கடலுப்பு கிடைக்காதவர்கள் என்ன செய்வது? இதற்காக, சாதாரண உப்பு, மாக்னீசியம் குளோரைட், எப்சம் உப்பு மூன்றையும் கலந்து கொள்ளலாம். சாதாரண உப்பு மூன்று பங்கும், மாக்னீசியம் குளோரைடு எப்சம் உப்பு இவை இரண்டும் சேர்ந்து ஒரு பங்கும் இருக்குமாறு கலந்து கொள்வது கடலுப்பிற்குச் சமமாகும் என்கிறார் உயிர்வேதி மருத்துவர் போவோ ஏரோலா.

உடலை வன்மைப்படுத்தவும், தோலைப் பாதுகாக்கவும் உப்புக்குளியல் பயன்படும். உப்புகளைக் கொண்டு ஈர உராய்வுத் தேய்ப்பும் செய்து கொள்ளலாம்.

ஈர உராய்வுத் தேய்ப்பைச் செய்து கொள்வது எப்படி?

குளிப்பதற்குச் செல்லும் போது தூள் உப்பு இரண்டு கைப்பிடி அளவிற்கு எடுத்துக் கொள்ளவும். உடல் முழுவதும் நீரினால் நனைக்கப்பட்டதும் இத்துள் உப்பை உடல் முழுவதும் சோப்பை போடுவது போல போட்டு விட வேண்டும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உப்பை எடுத்து உடல் மீது பூசி விடவும். அழுத்தமாகவோ, வேகமாகவே தேய்த்து பூசக் கூடாது. தோலினைச் சேதப்படுத்தி விடாமல் மெதுவாக மென்மையாக தேய்க்க வேண்டும். தோலில் புண்கள், சிராய்ப்புகள் இருந்தால் உப்புக்குளியலைச் செய்யக் கூடாது.

உடல் முழுவதும் உப்பைப் பூசிய பிறகு கைகளால் நீரைத் தொட்டுத் தொட்டு மெதுவாக தேய்த்து விடவும். உப்பு ஓரளவோ அல்லது முழுமையாகவோ கரையும் வரை நீரைத் தொட்டு தடவி வரவும். பத்து பதினைந்து நிமிடங்களில் உப்பு கரைந்து விடும். பின் நல்ல நீரை ஊற்றி உடல் முழுவதையும் தேய்த்துக் குளிக்க வேண்டும்.

உப்பு குளியல் உடலுக்குப் புத்துணர்ச்சியை அளிக்கும், தோலிலுள்ள கழிவுகளை வெளியாக்கும், நரம்பு மண்டலத்தைத் தூண்டி இரத்தச் சுழற்சியை விரைவுபடுத்தும்.

டாக்டர். பௌவல் என்ற நீர் முறை மருத்துவர் தனது எல்லா நோயாளிகளுக்கும் உப்புக் குளியலை வாரத்திற்கு இரு முறை செய்து கொள்ளுமாறு கூறுவார். அதனால் அவரது நோயாளிகள் எளிதில் குணம் பெற்று விடுவதுடன் வேறு தொற்று நோய்களின் பாதிப்பிற்கு உள்ளாகாமலும் இருந்தனர் என்கிறார் பௌவல்.

எப்சம் உப்புக் குளியல்:-

உடலில் உள்ள அமிலக் கழிவுகளை அகற்ற எப்சம் உப்புக் குளியல் சிறந்த முறையாகும். உடலில் குறிப்பாக யூரிக் அமிலம் தேங்கி மூட்டுவலி, மூட்டு வீக்கம் ஏற்படும் போது எப்சம் உப்புக்குளியல் செய்ய வேண்டும்.

தொட்டியில் நீர் நிரப்பி அதில் இரண்டு கைப்பிடி அளவு எப்சம் உப்பைக் கரைத்து விடவும். அத்தொட்டியுள் பத்து நிமிடங்கள் அமர்ந்திருக்கவும். பத்து நிமிடத்திற்கு மேல் இருக்கக் கூடாது. வெளியில் எழுந்து வந்ததும் நல்ல நீரால் குளித்து விட்டு நன்றாகத் துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இதய நோயாளிகள் எப்சம் உப்புக்குளியலைத் தவிர்க்க வேண்டும். மூட்டு வாதம், மூட்டு வலி, வீக்கம், நரம்புவலி, இடுப்பு வலி, சளி போன்ற தொல்லை

களுக்கு எப்சம் உப்புக்குளியல் நல்லது, வாரத்திற்கு இரு முறை செய்தால் போதும்.

கந்தகக் குளியல்:-

தோல் நோய் உள்ளவர்கள் குளிக்கின்ற நீரில் கந்தகத்தைச் சிறிதளவு போட்டு குளிக்க நீங்கும் என்கின்றனர் நீர் மருத்துவர்கள்.

இரச வாதத்தில் சிறந்த சித்தர்கள் கந்தகத்தில் இரச வாதத் தன்மையையும், அதன் மருத்துவ தன்மையையும் விளக்கமாக விளக்கி உள்ளனர். கந்தகம் கிருமிநாசினி, வியர்வைப் பெருக்கு செய்கைகளை உடையது.

கந்தகத்தின் மருத்துவப் பயன்:-

" நெல்லிக்காய்க் கந்திக்கு நீள்பதினெண் குட்ட மந்தம்
வல்லை கவிசை குன்ம வாயு கண்ணோய்-பொல்லா
விடக்கடிவன் மேகநோய் வீறுசுரம் பேதி
திடக்கிரக ணீகபம்போந் தேர்."

கந்தகத்தில் ஒரு வகை கந்தகம் நெல்லிக்காய் கந்தகம், இதனை முறையாக பயன்படுத்தினால் பதினெட்டு வகை குட்டம், மந்தம், கல்லீரல் வீக்கம், பெரு வயிறு, குன்மம், விடக்கடிகள், பாலுறவினால் ஏற்பட்ட நோய்கள், சுரம் பேதி, கப நோய்கள் நீங்கும்.

கந்தகத்தைச் சேர்த்துச் செய்யப்படும் தைலங்கள் தோல் நோய்களில் சிறந்த மருந்தாக பலன் அளிக்கின்றன. குட்டம், சொறி விரணம் நீங்கும்.

குளிக்கின்ற நீரில் நோய்களை நீக்கும் திறன் உள்ள தாதுப்புக்களைக் கலந்து குளிப்பதால் விரைவில் நோய்களை நீக்கிக் கொள்ளலாம்.

சிரக் குளியல்

" எண்சாண் உடலுக்கு சிரசே பிரதானம்"

உடலின் உணர்விற்கும், இயக்கத்திற்கும் சிரசில் உள்ள மூளை முக்கியமானது. ஐம்பொறி, ஐம்புலன்களால் அறிந்து உணர்கின்றோம். இவையும் சிரசில் அமைந்துள்ளன. கழுத்திற்கு மேல் உள்ள உறுப்புகள் அனைத்தும், சிரம் எனப்படும்

சிரத்திற்கு குளிர்ந்த நீர், வெந்நீர் அல்லது மித வெப்பமான நீரினை ஊற்றிக் குளிப்பதை சிரக் குளியல் என்பர்.

குளிக்கும் போது தினமும் தலை நனையைக் குளிப்பவர்கள் உண்டு, தலைக்கு ஈரம் படாமல் உடலுக்கு மட்டும் நீருற்றி குளிப்பவர்கள் உண்டு.

தினமும் தலைக்குத் தண்ணீர் ஊற்றிக் குளித்தால் தலைவலி வரும் தலைமுடி உதிர்ந்து விடும் எனக் கூறுபவர்கள் உண்டு.

தலைக்குத் தண்ணீர் ஊற்றி தலையை விரல்களைக் கொண்டு மெதுவாகத் தேய்த்துவிட வேண்டும். குளித்து முடித்ததும் ஈரமின்றித் தலையை நன்றாகத் துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முதலில் தலைக்குத் தண்ணீர் ஊற்றிக் குளிப்பதா? அல்லது கழுத்துக்கு கீழ் தண்ணீர் ஊற்றிக் குளித்த பிறகு தலைக்கு தண்ணீர் ஊற்றலாமா?

குளிக்கும் போது முதலில் கைகளை நனைப்பது, கால்களை நனைப்பது, பிறகு உடல் முழுவதும் நனையை நீருற்றிக் குளிப்பர். நீருற்றும் பகுதியிலுள்ள வெப்பமானது நீரூற்றாதப் பகுதிக்கு பரவும். உடலுக்கு கழுத்துக்கு கீழ் மட்டும் நீரூற்றிக் குளிப்பதால் உடலில் உள்ள வெப்பம் தலைக்குச் செல்லும், முதலில் தலைக்குத் தண்ணீர் ஊற்றினால் நீர் உடல் முழுதும் பரவலாகப் படும். வெப்பம் ஒரே சீராக உடலிலிருந்து வெளியாகும். குளிக்கும் போது தலைக்கு நீரூற்றிக் குளிக்கத் துவங்குவது நல்லது.

தலைக்கு குளிப்பதால் மெய், வாய், கண், மூக்கு, செவி, ஆகிய ஐந்து புலனுறுப்புகளும், தெளிவாகும். உடல் வறட்சி, சொறி, தினவு நீங்கும். வாரத்திற்கு இரு முறையாவது தலைக்கு குளிக்க வேண்டும். கபப் பிணிகள், சளி, இருமல், தலைவலி, உள்ளவர்கள் தலைக்குக் குளிக்காமல் இருக்க வேண்டும், நோய்களை நீக்கும் தன்மை உள்ள எண்ணெய்களைத் தலையில் தடவி தலைக்குக் குளிக்கலாம்.

தினமும் தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது நல்லது, உடல் வலி நீங்கும். நல்ல தூக்கம் ஏற்படும் தோல் மிருதுவாகும், களைப்பு தீரும். கண்கள் தெளிவாகும் கிழத் தன்மை விரைவில் ஏற்படாது என்பது சித்தர்கள் கருத்து.

சிரக் குளியல் தலைக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டத்தைத் தூண்டுவதாக அமையும். போதை தலைக்கேறியவர்களுக்குத் தலை மீது நீரூற்றினால் தெளியும்.

மயக்கமுற்றவனின் முகத்தில் தண்ணீர் தெளிக்கிறோம். மயக்கம் தெளிகிறான்.

மனச் சோர்வு அடைந்து அடிக்கடி கொட்டாவி விடுகின்றவன், முகத்தைக் குளிர்ந்த நீரில் நன்றாக கழுவிக் கொண்டால் சோர்வு நீங்குகிறது.

தூக்கம் படிக்கின்ற பருவத்தில் அடிக்கடி வரும். முகத்தைக் கழுவினால் தூக்கம் கலைகிறது.

தண்ணீர் பட்டதும் அப்பகுதிக்கு இரத்த வோட்டம் தூண்டப்படுகிறது. மூளைப் பகுதிக்குத் தேவையான ஆக்சிஜன் அளவு குறையாமல்,

அதிகமாகக்கப்படுகிறது. ஆச்சிஜன் அளவு சரியானால் நினைவுக் குறைவு, துக்கம், சோர்வு, மயக்கம், தலைச்சுற்றல் நீங்கும் உடல் முழுவதும் உள்ள இரத்த ஓட்டத்தையும் சிரக் குளியல் தூண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு தலையில் இருந்து நீராட வேண்டும். மூளைத் தெளிவு ஏற்படும்.

தண்ணீருள்ள தொட்டி அல்லது பாத்திரத்தில் தலையை மட்டும் தண்ணீருக்குள் விட்டு இரண்டு மூன்று நிமிடங்கள் குளியல் செய்யலாம். மித வெப்பமான நீரில் சிரக் குளியலைத் தொடங்க வேண்டும். அதிக சூடான அல்லது அதிகக் குளிர்ச்சியான நீரைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

மூளையில் ஏற்படும் செயல் பாதிப்புக்கள், சிரக் குளியலினால் நீங்குகிறது. உடல் சுறுசுறுப்படையும். சிந்தனைத் தெளிவு ஏற்படும்.

பாதக் குளியல்

நமது உடலைத் தாங்கி நிற்பன பாதங்கள். பாதமில்லாமல் நிமிர்ந்த நடை இல்லை. பாதங்களைக் காப்பது உடல் நலம் காப்பதின் முதற் செயலாகும். பாதத்தைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உடலின் உயிர் நிலையை பாதம் உணர்த்தும். நோயுற்றவர்களின் பாதம் குளிர்ந்து விடாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பாதத்தைத் தேய்த்துச் சூடு உண்டாக்கினால் உடல் சூட்டை ஏற்படுத்த முடியும். பாதத்தை முறையாக பராமரிப்பது நல்லது. அது உடல் நலத்தை அளிக்கும் என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டு பாத சிகிச்சை முறை விளங்குகிறது.

அவரவர்கள் பாதத்தை அவரவர்கள் தினமும் எழுந்ததும் குனிந்து தொட்டுப் பார்க்க வேண்டும். நமது முள்ளந்தண்டின் வளைந்து தரும் இயல்பு உடலின் சுறுசுறுப்பிற்கு ஆதாரமாகும். குனிந்து நிமிருவது உடற்பயிற்சி இப்பழக்கம் உடல் நலத்திற்கு நல்லது.

பாதங்களில் உடலின் உள்ளூறுப்புகளைத் தூண்டும் மையங்கள் குவிந்திருக்கின்றன. பாதத்தில் உள்ள இம்மையங்களைத் தூண்டுவதால் உள்ளூறுப்புகளின் பணியை ஒழுங்குப்படுத்தலாம். பாதத்தில் உள்ள பெருவிரலின் மத்திய பகுதியில் மூளை, பீனியல் சுரப்பி மையங்கள் உள்ளன. பெரு விரலுக்கு அடுத்த இரண்டு விரல்களின் அடிப் பகுதியில் கண்ணையும், அடுத்த இரு விரல்களின் அடிப் பகுதியில் காதையும் சார்ந்ததாகும். இப்பகுதிகளில் மெதுவாக அழுத்துவதால் கண்ணிலும், காதிலும், ஏற்படும் மாறுபாட்டை நீக்கலாம் என்கின்றனர் பாதசிகிச்சை மருத்துவர்கள். பாதத்தின் அகப் பக்கம் பெருவிரலிலிருந்து குதிகால் வரை உள்ளது. பாதத்தின் புறப் பக்கம் சுண்டு விரலிலிருந்து குதிகால் வரை உள்ளது. பாதத்தின் அகப் பக்கத்தில் உணவுக் குழல், தைராய்டு, இதயம், இரைப்பை, நுரையீரல், கணையம், சிறு

நர்க் குழாய் போன்றவற்றின் மையங்கள் குவிந்துள்ளன. புறப்பக்கத்தில் தோள்பட்டை, முழங்கை, மையங்கள் உள்ளன. உள்ளங்காலில் பித்தப்பை, ஈரல், சிறு நீரகம் போன்ற உறுப்புகளின் மையங்கள் உள்ளன. இம்மையங்களில், அழுத்தம் ஏற்படுத்தி அவ்வுறுப்புகளின் செயலை ஒழுங்குப்படுத்தலாம். இக் கொள்கையை அடிப்படையாகக் கொண்டு அமைக்கப்பட்ட காலணிகள் கூட இன்று விற்கப்படுகின்றன. இவற்றில் ஓரளவு பலனிருப்பது உண்மை எனினும் வியாபார சிந்தனையாளர்கள் விளம்பரப்படுத்தும் அளவிற்கு பலனில்லை.

செபாஸ்டின் நீப் பாதக் குளியல் மிகச் சிறந்தது என்றார். இரண்டு கால்களை சமமாக வைக்கின்ற அளவிற்கு இரண்டு பாத்திரங்கள் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒரு பாத்திரத்தில் வெந்நீரும், மற்றொரு பாத்திரத்தில் குளிர்ந்த நீரும் ஊற்றிக் கொள்ளவும். கால் பாதங்களைச் சூடான பாத்திரத்தில் 5 நிமிடங்கள் வைத்திருந்து எடுத்து குளிர்ந்த நீருள்ள பாத்திரத்தில் ஒரு நிமிடம் வைக்கவும். இது போன்று இரண்டு மூன்று முறை செய்யவும். பத்து நிமிடங்கள் பாதக் குளியல் செய்யலாம்.

சளி, நாட்பட்ட தலைவலி, நரம்பு வலி, மூக்கடைப்பு, நரம்புக் கோளாறுகள், சிறுநீர் சொட்டு சொட்டாக வெளிப்படுதல் போன்றவற்றிற்கு பாதக்குளியல் நல்லது தலைவலி உள்ளவர்கள் தவறாமல் பாதக் குளியல் செய்யவும்.

மூலிகைக் குளியல்

மூலிகைகளைக் கொண்டு நோய்களை நீக்கும் மருத்துவ முறை மூலிகை மருத்துவம் எனப்படும். மூலிகை மருத்துவம் எல்லா நாடுகளிலும் பின்பற்றப்பட்டு வருகின்ற முறையாகும். இந்திய மருத்துவ முறைகளான சித்தா, ஆயுள்வேதா, யூனானி போன்ற மருத்துவ முறைகளில் மூலிகைகள் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இவற்றுள் சித்த மருத்துவத்தில் மூலிகைகள் பயன்பாடு அதிகம். இம்முறை காலத்தால் முற்பட்டதாக, இந்திய மருத்துவ முறைகளில் சிறந்ததாக விளங்குகிறது.

மூலிகைகளைக் கொண்டு வலி, வீக்கம் உள்ள இடங்களுக்கு ஒற்றடமிடுவதும், பற்றிடுவதும், மூலிகைச் சாறுகளை உடல் மீது உள்ள புண்களை ஆற்ற மேல் பூச்சாக பூசும் பழக்கமும் பழங்காலத்தில் இருந்தே பின்பற்றப் படுகிறது. மூலிகைப் பொடிகளை உடல் மீது பூசி காய்ந்த பிறகு குளிக்கும் பழக்கத்தால் உடலில் உள்ள துர்நாற்றத்தைப் போக்கலாம். கொதிக்கின்ற நீரில் மூலிகைகளைப் போட்டு அதிலிருந்து எழும் ஆவியைப் பிடிப்பதால் மார்பக நோய்களை நீக்கலாம்.

நீர் மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தப்படும் நீரில் நோய்களுக்கு ஏற்ப நோயினை நீக்கும் சக்தி உள்ள மூலிகைகளைக் கலந்து மருத்துவம் செய்யும் வழக்கம் தற் காலத்தில் ஐரோப்பிய நாடுகளில் புகழ் பெற்று வருகிறது. பன்னெடுங் காலத்திற்கு

முன்பே சித்தர்கள் மூலிகைகளை நீரிலிட்டுக் கொதிக்க வைத்து காய்ச்சிய நீரைக் கொண்டு குளிக்கும் முறையைப் பின்பற்றி நோய்களை நீக்கிக் கொள்ளும் முறைகளை விளக்கி உள்ளனர்.

"தேரையர் தைல வர்க்க சுருக்கம்" என்ற நூலில் குளித்தலுக்கான இலக்கணத்தை தேரையர் எழுதியுள்ளார்.

" மாந்தழைலிவந் தேற்றபடி யாற்றிநிறைப் பித்த
வாவியெனத் தேங்குந்நீர் வதிந்தாடி னலனா
நீந்தபுன லாடுதொட்டி யின்றுமண்ணிற் பலவாய்
நிறத்தகந் தொருசுடுகை நீரெடுத்தாடு வையேன்
மோந்தகடத் தயமெயெலா முழுகமுதன் மூர்த்த
முகட்டினிடைச் சொரிந்தவண மூழ்கலப்பிங் கணமாங்
காந்தட்டாள் களக்கீழொவ் வொருபாற் பெய்திடினக்
கம்பணுகா விடந்தோடங் கக்கியண்ணுங் காணே."

மா இலைகள் மூன்று கொத்து எடுத்து நீரில் போட்டு அவ்விலைகள் நன்றாக வேகும் வரை காய்ச்சிய நீரை நீராடும் தொட்டிகளில் ஊற்றி, அத் தொட்டியில் அமர்ந்து குளிக்கலாம். குளிப்பதற்காக தொட்டி அமைத்துக் கொள்ளாதவர்கள் மாவிலையை போட்டுக் காய்ச்சிய வெந்நீரைப் பாத்திரத்தில் ஊற்றியும் குளிக்கலாம். பொதுவாக குளிப்பதற்கு மண் பாண்டத்தில் நீரை ஊற்றி பயன்படுத்தலாம் உடல் நலத்திற்கு மிகவும் நல்லது. நோய்கள் ஏற்படாமல் தடுத்துக் கொள்ள இக்குளியல் பயன்படும்.

மா இலைகளை நீரிலிட்டுக் காய்ச்சிடும் போது வெளிப்படும் ஆவியை பிடிப்பதால் தொண்டைக் கட்டு, விக்கல் நீங்கும், உடலில் உள்ள கபப்பிணிகள் நீங்கும். குளிர் காலத்தில் மாவிலையிட்டுக் காய்ச்சிய நீர் மிகவும் நல்லது.

" குளிக்கும் போது உடல் முழுவதும் நனையுமாறு தலையில் ஊற்றிக் குளிக்க வேண்டும். கழுத்திற்கு கீழ் உள்ள உடற்பகுதிகளில் அங்கங்கு ஊற்றிக் குளிப்பதால் உடலில் உள்ள நச்சுத் தன்மைகள் நீர்படாத இடங்களுக்குப் பரவும்." என்கிறார் தேரையர்.

ஐரோப்பிய நாட்டவர்கள் அதிகமாக நீர் மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தும் மூலிகைகளாவன் விண்டர்கிரின், அசால், கேமோமிலி, யூகலிப்டஸ், டர்பன்டைன், கற்பூரம்,

சித்தர்கள் அறுகம்புல், கற்பூரப்புல், கோரைக் கிழங்கு, பூலாக் கிழங்கு, சாமந்தி, இலந்தை, தர்ப்பப்புல், வில்வம், பன்னீர்ப் பூ, கற்பூரம் போன்றவற்றினைப் பயன்படுத்தி உள்ளனர்.

இம்மூலிகைகளைக் கொண்டு நீராடுவதால் ஏற்படும் பயன்களைப் பற்றி காண்போம்.

வின்டர் கிரின்:-

எரிகேசியே குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது வின்டர்கிரின். இதன் தாவர இயற்பெயர் " கௌல்தேரியா பிராக்னேன்டிசிமா:

வின்டர்கிரின் இலைகள் வாசனை மிக்கவை. இதன் இலைகளை நீரிலிட்டுக் காய்ச்சி வடித்தல் மூலமாக வின்டர்கிரின் தைலத்தைப் பெறுகின்றனர். வின்டர்கிரின் தைலம் மூட்டுவலியை நீக்கத் தயாரிக்கப்படும் எல்லா தைலங்களிலும் சேர்க்கப்படுகிறது. இத்தைலத்தை உள்ளுக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று துளிகள் அளித்து குடலில் உள்ள புழுக்களை வெளிப்படுத்தலாம்.

வின்டர்கிரின் இலைகள் காசி, இமாலயப் பகுதிகளில் அதிகம் காணக் கிடைக்கின்றன. வின்டர்கிரின் இலைகளை நீரிலிட்டு காய்ச்சி குளிக்க மூட்டுக்களில் ஏற்படும் வீக்கம், வலி, நீங்கும், உடலில் ஏற்படும் பிடிப்பு, வலி விலகும், இவ்விலைகள் உடலில் அதிகரித்துள்ள அமிலத் தன்மையைக் குறைத்து ரத்தத்தைத் தூய்மையாக்கும்.

அசால்:-

அசால் என்பதன் தாவரவியற் பெயர் " அக்கிலியே மில்லிபோலியம்" இதற்கு யாரோவ் என்று ஒரு பெயர் உண்டு.

அசால் இலைகள் துவர்ப்பு செய்கை உள்ளவை. இவை புண்களை ஆற்றும் தன்மை உள்ளவை. அழுகிய புண்களையும், இரத்தக் கசிவுள்ள புண்களையும் ஆற்றும்.

அசால் இலைகளை நீரிலிட்டுக் காய்ச்சிக் குளிக்கலாம். இதனால் தோல், உடற்திசுக்கள் உறுதியாகும் துய்மையாகும். உடல் சோர்வை நீக்கும், நாளங்கள் சிலரது கால்களில் விரிவுற்று வளைந்தும், நெளிந்தும் காணப்படும். இரத்த நாளங்கள் புடைத்துக் காணப்படும். இது போன்ற நாள சுருக்கங்களை ஆரம்பத்திலேயே அறிந்து அசால் இலைகளைக் கொதிக்க வைத்த நீரினைக் கொண்டு குளிப்பதால் சுருக்கங்கள் நீங்கும்.

கேமோமில்:-

கேமோமிலி என்பது சாமந்திப் பூ தான் கேமோமிலியின் பூக்கள் நரம்புகளை வலுவாக்கும் தன்மை உள்ளவை. இப்பூக்களை நிரிலிட்டுக் காய்ச்சிய வெந்நீரில் குளித்து வர உடல் வலுவாகும் நரம்புக் கோளாறுகள் நீங்கும். உடல் நடுக்கம் நரம்புத் தளர்ச்சி நீங்கும்., பெண்களுக்கு பூப்புக் காலங்களில் ஏற்படும் கோளாறுகளையும், வயிற்று வலியையும் நீக்கும்.

கம்போசிட்டே குடும்பத் தாவரமான கேமோமிலியின் தாவரவியற் பெயர் அன்தெமிஸ்· நோபிலிஸ்.

கேமோமிலியில் இருந்து காய்சசி வடித்தல் மூலமாக பெறப்படும் எண்ணெய் மிகவும் வாசனை உள்ளது. இத்தைலம் பசியை அதிகமாக்கும். நரம்புகளை வன்மையாக்கும். இவை மஞ்சள் நிறமளிக்கும் பூச்சுப் பொருளாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

சிக்விட்:-

கேரியோபைலேசியே குடும்பத்தைச் சேர்ந்த சிக்விட்டின் தாவரவியற் பெயர், " ஸ்டெல்லேரிய மீடியா"

சிக்விட் இலைகளில் பூக்கும் பருவத்திற்கு முன் அதிக அளவில் வைட்டமின் 'இ' உள்ளதாக அறியப்பட்டுள்ளது. எனினும், இதை அதிக அளவிற்கு உள்ளுக்குக் கொடுப்பது நச்சுத் தன்மையை ஏற்படுத்தும். தோலின் நலத்திற்கும், வறட்சியைப் போக்குவதற்கும் சிக்விட் இலைகளை நீரிலிட்டுக் காய்ச்சிக் குளிக்கலாம்.

யூக்லிப்டஸ்:-

மைர்டேசியே குடும்பத்தைச் சேர்ந்த யூக்லிப்டஸ் மரத்திலிருந்து தைலம் எடுப்பதை அறியாதவர்க்ள் இருக்க மாட்டார்கள் அந்த அளவிற்கு யூக்லிப்டஸ் தைலம் என்றழைக்கப்படும் நீலகிரித் தைலம் பிரபல்யமானதாகும். மலைப் பகுதிகளில் இருந்த மரத்தை காடு வளர்ப்புத் திட்டத்தில் எல்லா வறண்ட பகுதிகளிலும் வளரச் செய்து வருகின்றனர். இவற்றின் மரங்களைக் கட்டுமான பணிகளுக்கு அதிகமாகப் பயன்படுத்துகின்றனர். மலைப் பகுதிகளில் உள்ள மரங்களின் இலைகளில் இருந்து தரமான தைலம் பெறலாம்.

கற்பூர மரம் என்று மலையாளத்தில் குறிப்பிடப்படும் டாஸ்மேனியன் புளுகம் யூகலிப்படஸ் தாவரவியற் பெயர், "யூகலிப்டஸ் குளோபுளஸ்".

யூக்லிப்டஸ் தைலம் கிருமிகளைக் கொல்லக் கூடியது. கபத்தை அகற்றும் உடல் சூட்டை தணிக்கும் செய்கைகளை உடையது. குளிக்கின்ற வெந்நீரில் இத்தைலத்தை ஐந்து அல்லது எட்டு துளிகள் விட்டு குளிக்க உடல்வலி, மூட்டுகளில் ஏற்படும் வலி, மார்பு வலி, தலைவலி, போன்றவை நீங்கும்.

டர்பன்டைன்:-

அம்பளிவெரே குடும்பத்தாவரமான "பர்சேரா கம்மிபெரா" டர்பன்டைன் எனப்படும் இதே போன்று மைர்டேசியே குடும்பத் தாவரமான "சின்கார்பியா குளோமுளி பெரா" க்யூன்ஸ்லேன்ட் டர்பன்டைன் எனப்படும்.

பர்சேரா கம்மிபெராவின் இலைகள் சிறுநீரைப் பெருக்கும் தன்மை உள்ளவை. இவற்றிற்கு மலத்தை இளக்கும் தன்மையும் உண்டு. இவை

வீக்கத்தைக் குறைப்பதற்காக வீக்கம் உள்ள இடத்தில் பற்றாக போடப்படும். இதன் இலைகளை நீரிலிட்டு காய்ச்சிக் குளிப்பதால் உடலில் நீர் கோர்த்து ஏற்பட்ட வீக்கங்கள் குறையும்.

டர்பன்டைன் தைலம் மூட்டுவலி, உடல்வலி, தலைவலிக்கு மேற்பூச்சு மருந்தாக பயன்படுகிறது. குளிக்கின்ற நீரில் இத்தைலத்தை அறுபது மில்லி அளவிற்கு ஊற்றிக் குளிக்க உடல் வலி நீங்கி தெம்பு ஏற்படும். வீக்கங்கள் குறையும்.

வெந்நீரில் ஒரு அவுன்ஸ் (30மிலி) டர்பன்டைன் விட்டு ஆவி பிடிக்க சுவாசப் பையில் கோர்த்துள்ள சளிகள் வெளிப்படும். மூக்கடைப்பு நீங்கும்.

தொட்டியில் நீர் நிரப்பி அதில் 120 மிலி டர்பன்டைன் தைலத்தை விட்டுக் கொள்க. தொட்டியில் உள்ள நீரில் கழுத்து வரை நனையுமாறு அமர்ந்துக் கொள்ளவும். பதினைந்து நிமிடங்கள் இவ்வாறு அமர்ந்து இருக்க வேண்டும். தொடர்ந்து தினமும் செய்ய நெஞ்சில் உள்ள சளி வெளிப்படும். சுவாசிப்பதில் ஏற்படும் சிரமம் நீங்கும். உடல் வீக்கம் உள்ளவர்கள் தொடர்ந்து இரண்டு வாரத்திற்கு டர்பன்டைன் குளியலைச் செய்து வர வேண்டும். உடல் வீக்கம் குறையும்.

கற்பூரம்:-

லாரேசிய குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது கற்பூர மரம். இதன் தாவரவியற் பெயர் " சின்னாமோமம் கேம்போரா"

பிக்னோனேசியே குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அடினோஸ்மா இண்டிகம், என்ற தாவரத்தை கற்பூரத் தாவரம் என்பர். இதிலிருந்து வெளுத்த மஞ்சள் நிறத் தைலம் எடுக்கப்படுகிறது. இது வெப்பகற்றி செய்கை உள்ளது. இது மெர்குரி ஆக்சைடு எனும் இரசபாடாண மருந்து தயாரிப்பில் பயன்படுகிறது.

லேபியேடே குடும்பத்தில் ஆக்சிமம் கிளிமண்ட் சாரிகம் என்பது கற்பூரத் துளசியாகும். இதன் இலையில் இருந்தும் தைலம் எடுக்கப்படுகிறது. இதில் அறுபது முதல் எண்பது சதவீதம் கற்பூரம் உள்ளது. இவை நச்சுக் கொல்லி, கோழையகற்றி, வெப்பகற்றி செய்கைகள் உள்ளது.

சின்னாமோமம் கேம்போரா என்ற கற்பூர மரத்தின் தண்டு, வேர்கள் கற்பூரத்தின் இயற்கை மூலங்களாகும். இவற்றில் இருந்து எடுக்கப்படும் தைலம் பசியை அதிகப்படுத்தும், கோழையை அகற்றும், வலியை நீக்கும் கிருமிகளைக் கொல்லும்.

தலைவலி, தசை வலி, வீக்கம், மூட்டுவலி, உடல் வலி, போன்றவற்றை கற்பூரத் தைலத்தை மேலுக்கு பூசுவதால் நீக்கலாம். குளிக்கின்ற நீரிலிட்டு

தூரிக்க வலிகள் நீங்குவதுடன் இதயத்திற்கும் இதமளிக்கும். உடல் வியர்க்கும். உடல் சூடு தணியும். மார்பில் கோர்த்துள்ள கபம் வெளிப்படும்.

அருகம்புல்:-

கிராமினியே குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது அருகம்புல். இதன் தாவரவியற் பெயர் " சைனோடான் டேக்டைலான்"

கணபதி பத்திரம் என்பது அருகம்புல்லின் வேறு பெயராகும். விநாயகருக்குரிய மூலிகையாக அருகம் புல் விளங்குகிறது.

" போகாத தோட்சினை போகப் பிணியகன்று
தேகாதி யெல்லாஞ் செழிக்கவே- வாகாய்
அடர்தந்தை பிள்ளைக் கணியா தலாலத்
திடமாங் கணபதிபத்ரம்."

தேரையர் தனது தேரையர் வெண்பா என்ற நூலில் அருகம் புல்லினை கணபதி பத்ரம், என்ற பெயரில் குறிப்பிட்டு அதன் மருத்துவப் பயனை விளக்கியுள்ளார். தீராத தோடங்களைத் தீர்த்து உடலை வளமாக்கும்.

அருகம்புல் எலிவிடத்தை நீக்கும் என்கிறார் புலிப்பாணி.

" அருகம்புல் வாதபித்த ஐயமோ டீளை
சிறுக அறுக் குமின்னுஞ் செப்ப - அறிவுதரும்
கண்ணோயொடு தலைநோய் கண்புகையி ரத்தபித்தம்
உண்ணோ யொழிக்கு முரை."

அகத்தியர் குணவாகடம்.

அருகம்புல் வாத, பித்த, கப நோய்களை நீக்கும், அறிவைத் தரும். கண்ணோய், தலைவலி, கண் புகைச்சல், ரத்தப் பெருக்கு, உடல் நோய்கள் பலவற்றையும் நீக்கும். அருகம்புல்லை நீரிலிட்டுக் காய வைத்து குளிக்க உடலில் ஏற்படும் வெப்பம் தணியும்.

அருகம் புல் சாற்றை கண்ணில் விட கண்நோய், கண் புகைச்சல் நீங்கும்.

அருகம் புல்லுடன் சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து உடலில் தடவி ஒரு மணி நேரம் விட்டு குளிக்க சொறி, சிரங்கு, படர் தாமரை போன்ற தோல் நோய்கள் நீங்கும்.

சந்திர சூரிய கிரணங்களின் போது தண்ணீரில் அருகம்புல்லை போட்டு வைப்பது தமிழரின் பழக்கம். கிரணங்களின் தட்ப வெப்ப மாறுபாடுகள் தண்ணீரிலும், உடலிலும் ஏற்படுவதை இப்பழக்கம் நீக்கும் என்பது நம்பிக்கை.

கர்ப்பூரப் புல்:-

கிராம்னியே குடும்பத்துத் தைலப்புல்தான் கர்ப்பூரப் புல், இதன் தாவரவியற் பெயர் " சைம்போபோகன் சிட்ரேட்டஸ்."

கிராமங்களில் சுக்கு நாறிப்புல், வாசனைப் புல் என்று கர்ப்பூரப் புல்லைக் குறிப்பிடுவர். இப்புல்லில் இருந்து காய்ச்சி வடித்தல் மூலமாக தைலம் எடுக்கின்றனர். இதற்கு கர்ப்பூரத்தைலம் எனப் பெயர். இத்தைலம் உடல் மீது பட்டால் சிறிது எரிச்சலை ஏற்படுத்தும்.

கை கால் வலி, வாதப் பிடிப்பு, கீல், வாதம், நரம்புகளில் ஏற்படும் குத்தல், எரிச்சல், போன்றவற்றிற்கு இத்தைலத்தைப் பூசலாம்.

குளிக்கின்ற நீரில் இத்தைலம் பத்து துளி விட்டு குளிக்க உடல் வலி, பிடிப்பு, பாத எரிச்சல் போன்றவை நீங்கும்.

இலந்தை:-

ராம்னேசிய குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது இலந்தை. இதன் தாவரவியற் பெயர் " ஜீஜீபஸ் சுசுபா."

எளிதாக எங்கும் வளரும் இலந்தை. இதன் பழத்தை உண்பதால் வாந்தி, கை கால்களில் ஏற்படும் வலி நீங்கும். இலந்தை மர இலை எருவாய்க் கடுப்பு, கழிச்சல், உடல் எரிச்சல், சொறி, மேகம், பித்தம், இவற்றை நீக்கும்.

" வேருக்கா யாசம் விலகும் பசியுண்டாம்
சீரொத் திருமிலைக்குச் சீழ்மூலம்- சோரி விழல்
மேலெரிச்ச லுங்கடுப்பு மேக பித்த மும்போகுந்
தாவும் பிழியாயி லந்தை."

அகத்தியர் குண வாகடம்.

இலந்தை மரப்பட்டையும், இலையையும் தண்ணீரிலிட்டுக் கொதிக்க வைத்து குளிக்க உடலில் ஏற்படும் குத்தல், குடைச்சல் நீங்கும். புண்கள், கட்டிகள் நீங்கும். உடலில் ஏற்படும் எரிச்சலும் தணியும்.

முத்தக் காசு:-

சைபரேசியே குடும்பத்தைச் சேர்ந்த முத்தக்காசின் தாவரவியற் பெயர். " சைப்ரஸ் ரொடென்டஸ்"

முத்தக்காசு என்பது கோரைக் கிழங்கைக் குறிக்கும். கோரைக் கிழங்குடன் கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய், கொன்றை, கோட்டம், மரமஞ்சள், வெண்கடுகு போன்றவற்றைச் சேர்த்து நீரிலிட்டு கொதிக்க வைத்து ஆற வைத்த நீரில் குளித்து வந்தால் பெருநோய், சொறி, உடலில் ஏற்படும் வீக்கம் நீங்கும்.

கோரைக் கிழங்கை மட்டும் தனியாக நீரிலிட்டு கொதிக்க வைத்த நீரில் குளித்து வர உடலில் வீசும் துர் நாற்றம் விலகும்.

நொச்சி:-

நிகண்டுசியே குடும்பத் தாவரம் நொச்சி, இதன் தாவரவியற் பெயர், வீடெக் நிகண்டு.

நொச்சி இலையைப் பொட்டணம் கட்டி வெந்நீரிலிட்டு வீக்கம், வலி உள்ள இடங்களுக்குப் பற்றிடும் பழக்கம் இன்றும் உள்ளது. ஆவி பிடிப்பதற்காக நொச்சி இலையை பயன்படுத்துவர். மார்பில் உள்ள கோழைகள் வெளியாகும் வியர்வை பெருகும். தலைவலி, மூக்கடைப்பு நீங்கும்.

நொச்சி இலையை நீரிலிட்டுக் காய வைத்து குளிக்க உடல்வலி, தலை பாரம், உடலில் ஏற்படும் வீக்கம் போன்றவை குணமாகும்.

பன்னீர் பூ:-

ரோசேசியே குடும்பத் தாவரம் ரோஜா, இதன் தாவரவியற் பெயர் ரோசா கேலிசியே இப்பூவிலிருந்து பன்னீர் எடுக்கப்படுகின்றது.

பன்னீரிலேயே மன்னர்கள் குளித்தனர் என்பதை அறிவோம். குளிக்கின்ற நீரில் பன்னீரைக் கலந்து குளிக்கலாம். பன்னீர்ப் பூ எனப்படும் ரோசாவின் இதழ்களை நீரிலிட்டு காய்ச்சிக் குளிக்கலாம்.

பன்னீர் மிகக்குளிர்ச்சி பாராய் சுகசந்நிக்
கீந்நீருண் ஏகும் இளைப்பு மறுந்- சந்நிகளும்
வாதபித்த ஐயமோடு மானே, வியாகுலமும்
பூதலம்விட் டேகும் புகல்."

அகத்தியர் குண வாகடம்.

பன்னீர் கலந்த நீரினில் குளிக்க உடலில் உள்ள வெப்பம் தணியும். குளிர்ச்சி உண்டாகும். வாத பித்த கப நோய்கள் நீங்கும். மனக் கலக்கத்தைப் போக்கும்.

வெட்டி வேர்:-

கிராம்னியே குடும்பத் தாவரம். இதன் தாவரவியற் பெயர் வெட்டி விரிய ஜீஜனாய்ட்ஸ்.

நல்ல மணம் உள்ள வேர். விலாமிச்சை வேரும், வெட்டி வேரும் வேறு வேறு வேர்கள். எனினும் இரண்டும் உடலுக்கு குளிர்ச்சி தருவனவே. வெட்டி வேர் விசிறி, தடுக்கை குளிர்ச்சி தருவனவாகும்.

வெட்டி வேரை நீரிலிட்டுக் காய்ச்சி குளிக்க உடலுக்கு நல்ல மணம் உண்டாகும். உடலில் உள்ள வெப்பம் நீங்கும் கண் குளிர்ச்சி ஏற்படும். வெறி நோய் தாகம், உடல் எரிச்சல் நீங்கும்.

சந்தனம்:-

இது சான்டலேசியே குடும்பத் தாவரம். இதன் தாவரவியற் பெயர் சான்டலம் ஆல்பம்.

செஞ் சந்தனம் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. சந்தனத் தூளை நீரிலிட்டு காய்ச்சி அந்நீரில் குளித்து வர உடல் அழகு கூடும். குளிர்ச்சி உண்டாகும். மனக் கலக்கம், நமைச்சல், சொறி, சிரங்கு, படர் தாமரை, தேமல் நீங்கும்.

பூலாங்கிழங்கு:-

ஜிஞ்ஜிபரேசியே குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது பூலா, இதன் தாவரவியற் பெயர் ' கர்க்குமா ஜியோடோரியா"

கச்சோளம், கிச்சிலிக் கிழங்கு, கச்சோரம் என்றழைக்கப்படும் பூலாக் கிழங்கு நறுமணப் பொருட்களில் ஒன்றாகும். கை கால் முடக்கு, வாத நோய்களை நீக்கும் இயல்புள்ள இக்கிழங்கை நீரிலிட்டுக் காய்ச்சி வாத நோயுள்ளவர்கள் குளிக்கலாம்.

மருக் கொழுந்து:-

இது கம்போசிட்டே குடும்பத் தாவரம், இதன் தாவரவியற் பெயர் அர்டிமேசிய வல்கேரிஸ்.

மருக்கொழுந்து இலைகளைக் காய்ச்சி, வடிகட்டும் முறையில் காய்ச்சி அதிலிருந்து தைலம் பெறுகின்றனர். இவை நறுமணம் உள்ளவை குளிக்கின்ற நீரில் இத்தைலத்தை பத்து துளி விட்டாவது அல்லது இலைகளை குளிக்கின்ற நீரில் போட்டு காய வைத்தாவது குளிக்க உடலில் உள்ள துர் நாற்றங்கள் விலகும். சொறி, சிரங்கு, புண்கள் போகும்.

இது போன்று பிற வாசனையுள்ள மூலிகைகளை நீரிலிட்டுக் காய்ச்சி குளிப்பதால் உடலில் வீசும் துர் நாற்றங்களை நீக்கிக் கொள்ளலாம். உடலுக்கு வலிமை தரும் மூலிகைகளை பயன்படுத்தி உடல் வலிமையைப் பெறலாம். வெப்பத்தை அகற்றும் மூலிகைகள் உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தரும். துவர்ப்பாக உள்ள மூலிகைகள் உடலின் மீதுள்ள அழுக்குகளை அகற்றுவதுடன் புண்கள், இரத்தக் கசிவுகளை அகற்றும். புண்களை ஆற்றும். மூலிகைகளை நீரிலிட்டுக் காய்ச்சிக் குளிப்பது உடல் நலனை மேம்படுத்தும்.

பனிக்கட்டி, பனிநீர் பயன்கள்

பனிக்கட்டி அதிக குளிர்ச்சிப் பொருந்தியது அதிக குளிர்ச்சிக் கொண்டு மருத்துவம் செய்வதை உறைவு மருத்துவம் (Freeze Therapy) என்று சொல்வார்.

பனிக்கட்டி உருகும் போது பெறப்பட்ட தண்ணீர் நீண்ட நேரத்திற்கு பனிக்கட்டியின் அமைப்பையே கொண்டுள்ளது எனத் தெரிகிறது. தண்ணீர் எல்லாமே இந்தத் தன்மையைக் கொண்டிருப்பதில்லை. பனிக்கட்டியின் அமைப்பைக் கொண்ட கணக்கற்ற மிகழ்; சிறிய நீர்த்துளிகள் உருகிய தண்ணீரின் மீது மிதந்துக் கொண்டிருக்கும். இப்பனித் துண்டுகள் தண்ணீரை 30 டிகிரி செக்கு வெப்பப்படுத்தினாலும் உருகுவதில்லை. வெப்பம் 40 டிகிரி செக்கு மேல் அதிகரித்தவுடன் அவை துரிதமாக உருகுகின்றன.

கண்ணுக்குத் தெரியாத இத்தகைய பனித்துகள்களுடன் உயிரினங்கள் எவ்விதம் பிரதிவினை புரிகின்றன? இதைப்பற்றி விஞ்ஞானிகள் தெரிந்த பல உண்மைகளை மறு பரிசீலனை செய்தனர். எங்கு பனிக்கட்டி உருகுகின்றதோ அங்கு ஏன் நுண்கிருமிகள் எண்ணிக்கையில் துரிதமாக அதிகரிக்கின்றன? குறைந்த சீதள நிலையில் வசிக்கும் பல ஜந்துக்களின் முட்டைகளும், முட்டைப்புழுக்களும் மிகையாகக் குளிர்ச்சி அடைந்தால் அன்றி ஏன் அவை வளர்வதில்லை? பனியிலிருந்தோ, உருகிய பனிக்கட்டியில் இருந்தோ கிடைக்கும் தண்ணீரை அருந்திய இளம் விலங்குகளும், பறவைகளும் மிகவும் துரிதமாக வளருகின்றன. நோய்வாய்ப்படுவதில்லை, ஏன்? இவற்றிற்கான காரணம் குளிர்ச்சி, பனிக்கட்டி, பனிக் கட்டியிலிருந்து உருகிய தண்ணீர் என பபி. செர்கேயெவ் கூறுகிறார்.

உயிரினங்களின் மூலக் கூறுகளில் உள்ள பெரும்பாலான செல்களின் படலங்களை ஒப்பிடும் போது நீரின் மூலக் கூறுகள் சிறியவையே. மேலும் அவை தண்ணீரை உறிஞ்சி ஒரு சீரான முறையில் அவற்றை ஒழுங்குப்படுத்திப் பனிக்கட்டி போன்ற அமைப்பை உண்டாக்குகின்றன. மூலக்கூறு பெரிதாக இருந்தால் அதன் பனிக்கட்டி படலம் பருமனாக இருக்கும். செல்களின் புரோட்டோ பிளாசத்திலும், செல்லிடைத் திரவத்திலும் பல மிதக்கும் பனிக் கட்டிகள் காணப்படும். உயிரினம் தன்னுள் கொண்டுள்ள பெரும் பகுதி நீரை உறையச் செய்கிறது. உருகிய பனிக்கட்டியிலிருந்து கிடைக்கும் குளிர்ந்த தண்ணீரின் சாதக விளைவுக்குக் காரணம் உயிரினத்திற்கு பனிக்கட்டி இன்றியமையாததாகும். தண்ணீர் உறையும் போது புரதங்கள் மற்றும் கொழுப்புகள், மாவுப் பொருட்களின் பெரும்பாலான மூலக் கூறுகள் பனிக்கட்டியின் அமைப்பில் பொருந்துவதுடன் சேதமடைவதில்லை.

பனிக் கட்டியின் அமைப்போடு பொருந்தாத வடிவம் கொண்ட மூலக் கூறுகளுடன் தண்ணீரின் பிரதிவினை மாறுபட்டிருக்கும், உறையும் போது

பெரிதான மூலக்கூறுகளை உடைத்துக் கொண்டு சிறிதானவை வெளியேற்றப்படுகின்றன. ஆர்டிக் சமுத்திரத்தின் பனிக்கட்டியில் உப்பு இராது ஏனெனில் தண்ணீர் உறையும் போது எல்லா உப்புகளும் அகற்றப்படுகின்றன.

பல்வேறு காரணங்களால் உயிரினத்திலுள்ள மூலக்கூறுகள் ஓரளவு தங்களது அமைப்பை மாற்றிக் கொள்கின்றன. எனவே, இது பெருமளவில் நிகழ்ந்தால், அத்தகைய மூலக்கூறு அதன் பரப்பில் பனிக்கட்டியை உருவாக்க முடியாது. பனிக்கட்டியின் சிறிய துண்டுகளால் சிதைந்து விட்ட மூலக்கூறை சீர் செய்து விடலாம். வளைந்த மூலக்கூறுகளை உறையச் செய்வதன் மூலம் பனிக்கட்டித் துண்டுகள் அவற்றை நேராக்கி அவற்றிற்குரிய இயல்பான அமைப்பையும் கொடுக்கின்றன."

ஒரு உயிரினம் மூப்படைவதற்கான பல காரணங்களில் ஒன்று - ஒரு வேளை சிதைந்த மூலக்கூறுகள் பலவற்றை அது சேகரித்துக் குளிப்பதால் இருக்கலாம். இந்த அனுமானம் சரியாக இருந்தால், போதுமான எண்ணிக்கையில் பனிக்கட்டித் துண்டுகளைக் கொடுப்பதன் மூலம், ஒரு உயிரினத்திற்கு புத்தூக்கம் அளிக்க முடியும். ஏற்கனவே தயாரித்து வைக்கப்பட்ட பனிக்கட்டித் துண்டுகளை அளிக்க வேண்டும்."

" அனைவருக்குமான உடல் இயங்கு இயல்" என்ற நூலில் ப்பி. செர்கேயெவ் கூறியுள்ள கருத்துக்களை சித்தர்களும் சிந்தித்திருந்தார்கள் என்பதை அறிய முடிகிறது.

பனிக்கட்டியாக மழை பெய்கின்ற போது முதியவர்கள் ஆலங்கட்டி மழை என்பார்கள். ஆலங்கட்டிகளைச் சேகரித்து ஒரு பாட்டிலில் அடைத்து வைத்து மருந்தாக பயன்படுத்துவார்கள். விழுகின்ற ஆலங்கட்டிகளை அப்படியே பல்லில் படாமல் விழுங்குமாறு கூறுவார்கள். இந்த ஆலங்கட்டி நீர் மிகத் தூய்மையானது. இதனை அருந்தினால் ஏற்படும் நன்மைகளை பதார்த்த குண சிந்தாமணி என்ற நூல் நமக்கு விளக்குகிறது.

"வெண்மாசி மேகமுடன் வீறும் பெரும்பாடு
கண்மாசி காந்தல் கடிதகற்றும்- தண்மீறும்
விக்கற் சுவாசமுடன் மெய்மயக்க மும்போக்கும்
கக்குமா லங்கட்டி காண்."

ஆலங்கட்டியை எடுத்து அது உருகிக் கிடைக்கும் நீரைக் குடித்தால் நீர்ப்பிரமேகம், பெரும்பாடு, கண்ணிற் புகைக்கம்மல், கை, கால், உடல் முதலியவைகளில் உண்டாகக் கூடிய எரிச்சல், விக்கல், சுவாசம், மயக்கம் இவற்றைப் போக்கும், உடல் குளிர்ச்சி அடையும்.

ஆலங்கட்டியைச் சேகரிக்க இயலாவிட்டாலும் பனித் தண்ணீரைச் சேகரிக்கலாம். இதுவும் குளிர்ச்சி பொருந்தியது. பனித் தண்ணிரை எவ்வாறு சேகரிப்பது?

" —

" மண்குடுவை தன்னிலே வாய்கட்டி வெய்யில்வை
ஒண்பனியி னில்வை யிரவுக்கும்- உண்கிரண்
முன்னே பனித்தண்ணீர் மூளாது வெண்ணோயும்
மின்னே யெனவுரைத்தார் மேல்."

பதார்த்த குண சிந்தாமணி

முன் பனி, பின் பனிக் காலத்தில் மண் குடுவையின் வாயில் மெல்லிய துணி கட்டி இரவில் திறந்த வெளியில் வைக்க வேண்டும். அதில் பனி நீர் சேரும். பரந்த புல் பரப்பிலும், சூரிய கதிர்கள் உள்ள வயலிலும் மெல்லிய துணியைப் பரப்பி அதில் இரவு முழுவதும் படிந்து நனைந்த பனித் தண்ணீரைப் பிழிந்து மண் குடுவையில் பனி நீரைச் சேகரிக்கலாம். மண் குடுவையைப் பனியிலும் வெய்யிலிலும் வைத்துக் கொண்டு வரவும். தினமும் சூரிய உதயத்திற்கு முன், பனி நீரை அருந்தி வர இரத்தக் குறைவால் ஏற்படும் பாண்டு நோய் நீங்கும். இரத்தத்தை அதிகப்படுத்தும்

" பனிச்சலத்தை யெல்லுதயம் பானசெய் வாரைத்
தனிச்சொறி சிரங்குகுட்டந் தாபம்- தொனிக்கயங்கால்
முத்தோட நீரிழிவு முடழல்கி ராணியிவை
கொத்தோடு தாழ்ந்தகலுங் கூறு."

பதார்த்த குண சிந்தாமணி

சூரிய உதயத்திற்கு முன் பனித் தண்ணீரை அருந்தி வருவதால் சொறி, சிரங்கு, குட்டம், எரிச்சல், கபத்துடன் கூடிய இளைப்பு நோய்கள், வாத நோய்கள், முக்குற்றக் கலப்பு நோய்கள், நீரிழிவு, உடல் முழுவதும் பரவுகின்ற அழற்சி, கிராணி பேதி போன்ற நோய்கள் அடியோடு மாறிவிடும். வளர்சிதை மாற்ற நோயாக நீரிழிவைக் குறிக்கின்றோம். எனவே, நீரிழிவைக் குணமாக்கும் பனி நீர் வளர்சிதை மாற்றக் குறைபாடுகள் அனைத்தையும் நீக்கும் என நம்பலாம். பசியைத் தூண்டும். உணவைச் செரிக்கச் செய்யும். செரியாமையை நீக்கும் என்பது வெளிப்படையாகிறது.

பனித்தண்ணீரை எந்த அளவில் அருந்த வேண்டும்.?

" ஏழு வயசுக் கிரண்டுபலம், மூன்றோ
டேழு வயசுக்கு மூன்றுபலம், - சூழும்
வயசுபதி னாறுக்கு மஞ்சுபலம், மேன்மேல்
வயசி லறுபலநீர் வைப்பு."

பதார்த்த குண சிந்தாமணி.

ஏழு வயது நிரம்பியவர்கள் எழுபது கிராம் அளவிற்கு பனிநீரை அருந்த வேண்டும். பத்து வயதினர் நூற்றைந்து கிராம் அளவிலும், பதினாறு வயதினர் நூற்றெழுபத்தைந்து கிராம் அளவிலும் அதற்கு மேலான வயதினர் இரு நூற்றுப் பத்து கிராம் அளவிலும் அருந்தலாம்.

ஒரே அளவில் அருந்த வேண்டுமா? சில கற்ப மருந்துகளை அளவில் நாளுக்கு நாள் கூட்டிக் கொண்டே செல்வது போல கூட்டிக் கொண்ட அளவில் அருந்த வேண்டுமா?

" நன்றாக நீர்துவக்கில் நன்னீ ரொருநாழி
என்றாலு நித்த முழக்கேற்றல்- என்றார்
குறுணிநீர் தான் கொள்ளக் குன்மங் குலையும்
உறுமுதய முன்னீரை யுண்."

பதார்த்த குண சிந்தாமணி.

இடைவிடாது பனித்தண்ணீரைக் குடிக்கலாம். அவ்வாறு குடிக்கும் போது ஒரு படி அளவாக உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும். அல்லது தினமும் கால்படி அள்வாக அருந்தினும் நன்மையைத் தரும். வயிற்று நோய் (குன்மம்) நீங்கும்.

ஆற மாதத்திற்கு பனித் தண்ணீரை அருந்தினாலும் தீங்கில்லை. உடலை விட்டு நீங்காமல் நிலைத்து விட்ட நோய்கள் நீங்கும் வரையும் பனிநீரை அருந்தி வரலாம்.

பனித் தண்ணீரை அருந்தும் போது பிற மருந்துகளை பயன்படுத்தும் போது உள்ளது போன்று பத்தியங்கள் ஏதாவது உண்டா? பத்தியங்கள் தான் மருந்தின் தன்மையை மேன்மைப் படுத்துவன.

" பாலை முருங்கை பயறு திரிபலை
காலை நறுநெய்யுங் கற்றளையும்- கோலப்
பனித்தண்ணீர் கொள்வார்க்குப் பத்தியமாஞ் சூலை
மனித்தற்கா காவிவைகள் மற்று."

பதார்த்த குண சிந்தாமணி.

பனித் தண்ணீரை அருந்தும் போது முருங்கைகாய், பாலைக்கீரை, பச்சை பயறு, கடுக்காய், நெல்லி வற்றல், தான்றிக்காய், நெய், கற்றளை மீன் போன்றவை பத்தியப் பொருட்களாகும்.

" நித்த முழுகுதலும் நீண்ட அறுசுவையும்
மற்றுங் குளிர்ச்சி மதுரவகை- நித்தம்
பனித்தண்ணீர் கொள்வார்க்குப் பத்தியமா மென்றே
இனிச் சொன்னோ மெல்லார்க்கு மென்."

தினமும் குளிக்க வேண்டும். அறுசுவை உணவுகளை உண்ண வேண்டும். குளிர்ச்சி, இனிப்புப் பொருட்களும் பத்தியப் பொருட்களாகும்.

" செந்நெலொடு கோதும்பை சேரு மிரசான்னம்
கன்னலொடு செய்பயறு காழ்நெருஞ்சில்- ஒன்னார்
சிறுகீரை பாலையொடு சேர்முருங்கைக் காயும்
உறுபாக பத்தியமா மோது."

சம்பா அரிசி, கோதுமை, இராசான்னம், கரும்பு, பனிப்பயறு, முதிர்ந்த நெருஞ்சில், சிறுகீரை, பாலைக்கீரை, முருங்கை கீரை போன்றவற்றைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும், பத்தியப் பொருட்கள் என்பவை ஆகும் பொருட்களாகக் கருதப்படுபவை.

ஆகாதப் பொருட்கள் அபத்தியப் பொருட்கள் எனப்படும், பனித் தண்ணீருக்கு ஆகாதவை எவை?

" இலைக்கறிகள், கொள்ளெள்ளு மெண்ணும் பலாக்காய்
மலைக்கடுகு வற்றல்கரு வாடு- துலைபெறவே
வெய்யில் மிளகுப்பு வேண்டா பகலுறக்கம்
துய்யபனித் தண்ணீர்க்குச் சொல்."

சிறு கீரை, பாலை, முருங்கை தவிர பிற கீரைகள், கொள், எள், பலாக்காய், மலைக் கடுகு, கருவாடு, வெய்யில், மிளகு, உப்பு, ஆகாது.

பகல் தூக்கம், இசை, பாட்டு, சிரிப்பு, உரத்துப் பேசல், பட்டினி போன்றவற்றை பனித் தண்ணீர் அருந்தும் காலத்தில் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பக்குவமாக பத்தியத்தை அறிந்து அவற்றைப் பனித் தண்ணீர் அருந்தும் காலத்தில் கடை பிடித்து வந்தால் சாவா மருந்தாகப் பயன் தரும்.

" காச நீரிழிவு வாத குன்மமொடு
கண்ட நோய்கடிய வாதமும்
கன்ன சூலையதி சார குட்டகய
ரோக முங்கருது மூலமும்
நாசி காபீடமு மீறு வாய்க்குருதி
நலியு நோய்கள்பல பேதமும்
நலமி லாதபெரும் பித்த மானவைகள்
நாடி வந்துதர நோயெலாம்
வீசி வந்தசுர மான வும்முதர
மேலி டுங்கடிய சுவாசமும்
மிக்க கிரிச்சமிரு தயத்தி னோய்கள்விடு
மிகுதி யானபல னொன்றுமே
நேச மாமிரவி யுதய மாவதன்முன்
நீர்ம லங்களும் விடுமுனே
நியம மாமுதக முண்டி டீர்பெறினு
நினைவி லாரமிர்த மாகுமே."

பதார்த்த குண சிந்தாமணி.

சூரியன் உதயமாவதற்கு முன்னும், 'காலையில் மலம் கழிப்பதற்கு முன்னும், தினமும் பனித் தண்ணீரை அருந்தி வர வேண்டும். காசம், நீரிழிவு,

வாத குன்மம், கழுத்து நோய், கொடிய நோய்கள், கன்ன சூலை, அதிசாரம், பெரு நோய், இளைப்பு இருமல், மூலம், நாசிகா பீடம், வாய் வழியாக வெளிப்படும் இரத்தம், பித்த நோய்கள், வயிற்று வலி, சுரம், இரைப்பு, நீர்க்கட்டு, மார்பு வலி முதலிய நோய்கள் நீங்கும். உடல் மிகவும் உறுதியாகும்.

சித்தர்கள் பனித் தண்ணீரை நலத்திற்குப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் முறைகளை மிக தெளிவாக அறிந்திருந்தனர் என்பதற்கு மற்றொரு சான்றாக உள்ளது அவர்கள் பனித் தண்ணீரை மூக்கு வழியாகப் பயன்படுத்தும் முறையை விளக்கி உள்ளதாகும்.

" நன்றாக மூக்கதனில் நாளொன் றொருபல நீர்
குன்றாம லுட்கொள்ளக் கூசாதே- என்றாலும்
நித்த மொருகழஞ்சு நீரேற்றி நாழியுணக்
குற்றமிலை காண்சித்தி கூறு."

"மூக்காலே நீர்க்குடிக்கின் மூளாது வெண்ணோயும்.
போக்குந் தியக்கமுடல் போகாதே, - ஆக்கம்
மயிர்களுக்கு மெத்த மகாபலனு முண்டாம்,
உயரமுத மும்மருந்த வுன்."

பதார்த்த குண சிந்தாமணி

மூக்கின் மூலமாக பனிநீரை உட்கொள்ள வேண்டும், முப்பத்தைந்து கிராம் பனி நீரை அளவாகக் கொண்டு மூக்கின் வழியாக உறிஞ்சிப் பருக வேண்டும். இப்படியே அதிக அளவில் பனி நீரை அருந்துவதை உயர்த்திக் கொண்டு செல்லலாம். தவறில்லை, உடலில் இரத்தம் குறைவது நிற்கும். உடல் வெளுத்தல் மாறும், மயக்கம் நீங்கும், உடல் உறுதியாகும், முடிகளுக்கு வன்மை உண்டாகும். இது மிக உயர்ந்த அமுதம் ஆகும்.

யோக முறையில் நாசியை கழுவுதல் என்பது சத்கிரியை முறைகளில் ஒன்றாகும். நீர் மருத்துவத்தில் நாசித் துய்மையாக்கல் முறை பின் பற்றப்படுகிறது. சுத்தமான வெந்நீரில் சிறிது உப்பு கலந்து வடித்துக் கொள்ளவும். அதிக சூட்டை நாசியின் சளிசவ்வுகள் தாங்க இயலாது. குளிர்ந்த நீர் மண்டைக்கு விறுவிறுப்புடன் ஏறுவது போலிருக்கும். உப்பு நீர் நாசியில் உள்ள சளி, கழிவு நீர்களை உறிஞ்சி வெளியாக்கும். உப்பு நீரில் வாய்க் கொப்பளிப்பது போன்ற செயலாகும். நீரினை நாசிக்குள் செலுத்துவதற்காக மூக்குக் குவளை ஒன்று உள்ளது. இக்குவளையில் நீர் நிரப்பிக்கொள்ளவும். தலையைப் பக்க வாட்டில் சாய்த்து வாய் வழியாகச் சுவாசிக்க வாயைத் திறந்துக் கொள்ளவும். மூக்குத் தூவாரத்தினுள் மூக்குக் குவளையை வைத்தச் சாய்க்க தண்ணீர் மேல் நாசித் தூவரத்தின் மூலம் நாசிக்குள் சென்று கீழ் நாசி மற்றும் வாய் வழியாக வெளியாகும். இதே போன்று மற்றொரு நாசியை மேல் இருக்குமாறு பக்கவாட்டில் சாய்த்து மூக்குக் குவளையை வைத்து அடுத்த் நாசி வழியாக

தண்ணீர் வெளியாகும் படி செய்ய வேண்டும். தலையைத் தாழ்த்தி சளியைச் சிந்த தண்ணீர், சளி, தூசுகள் எல்லாம் வெளியாகும்.

இவ்வாறு நாசியைத் தூய்மைச் செய்வதால் சளி, மூக்கடைப்பு, சூரியாவர்த்தம், க்ண் எரிச்சல், வாய் நாற்றம், லசுனதாபிதம் போன்றவை நீங்கும்.

பனிநீரைக் கொண்டு நாசியைத் துய்மைச் செய்வதை சித்தர்கள் கூறியதை நீர் மருத்துவக் கருத்துடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் போது சித்தர்களின் மருத்துவ மேன்மை தெளிவாகிறது. குளிர்ந்த நீர் நாசியில் உள்ள இரத்தக் குழல்களினைச் சுருக்குவதால் நாசியில் ஏற்படும் இரத்தக் கசிவு நிற்கும். உடல் சுறு சுறுப்படையும். மயக்கம் தெளியும். உடல் உறுதியாகும். இது மிகச் சிறந்த மருத்துவ முறையாகும்.

நலத்திற்காக நீரை அருந்துதல்

உயிர் வாழ்வதற்காகவும், தாகத்தை தணிப்பதற்காகவும் தண்ணீர் அருந்துகிறோம். உண்மையில் நலத்திற்காகவே நீரை அருந்துகிறோம். நமது உடலின் தேவைக்கேற்ப நீரை அருந்தும் பழக்கத்தை நாம் கடை பிடித்தால் நலமாக வாழலாம்.

உடலின் நீர்த்துவம் சம அளவில் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும், கோடையில் வியர்த்தல் அதிகமாகிறது. கடின உழைப்பின் போதும் வியர்த்தல் அதிகமாக ஏற்படுகிறது. அப்போது உடற் சோர்வு ஏற்படுகிறது. நீர் அருந்தியதும் சோர்வு குறைகிறது. உடலில் இருந்து வெளியாகும் நீரிழப்பை நீர் அருந்துவதால் சமப் படுத்த வேண்டும். பேதியின் போது உடலின் நீர்த்துவத்தை சரியாக கவனிக்காமல் உயிரிழப்பிற்கு உள்ளானவர்கள் பலர்.

தற்காலத்தில் நீர் மருத்துவத்தில் உடலுக்கு வெளிப்புறமாக பயன்படுத்தும் முறைகள் வளர்ந்துள்ளன. ஆனால் உடலின் உள்ளுறுப்புகளுக்கு பயன்படுத்தும் முறைகள் வளரவில்லை. நீர் மருத்துவத்தில் உள்ளுறுப்புகளின் நலத்திற்கு, உடலின் நீர்த்துவத்தை சம நிலையில் பாதுகாப்பதற்கு நீரை அருந்துதல் அவசியம் என்பதை சித்தர்கள் அறிந்து பயன்படுத்தினர். நீர் மருத்துவத்தில் இச் சிறப்பான சிந்தனையை வேறு எந்நாட்டிலுமுள்ள நீர் மருத்துவர்களும் செய்யவில்லை.

நீரை அருந்துவதற்கான முறைகள், எந்த நீரை எதற்காக அருந்த வேண்டும்? நீரின் மருத்துவப் பயன்கள் என்ன? என்பனவற்றிற்கான விளக்கங்களை. சித்தர்கள் விளக்கி உள்ளனர்.

வெந்நீர்:-

நீர் மருத்துவத்தில் வெந்நீரை உள்ளுக்கு அருந்துவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் குறித்த ஆராய்ச்சியை சித்தர்கள் செய்தனர். நீரைக் க்ாய்ச்சும் போது

காற்கூறு. அரைக் கூறு முக்காற் கூறு காய்ச்சி அருந்துவதால் ஏற்படும் நலன்களையும் ஆராய்ந்தனர். வெந்நீரைச் சூடாக அருந்தினால் ஏற்படும் பலன்கள், வெந்நீரைக் காய வைத்து ஆறிய பிறகு பயன்படுத்துவதால் ஏற்படும் பலன்கள் பற்றி எல்லாம் விளக்கியுள்ளனர்.

வெந்நீர் குடிப்பதால் பொதுவாக ஏற்படும் நன்மைகள்,

" நெஞ்சேரிப்பு நெற்றிவலி நீங்காப் புளியேப்பம்
வஞ்சமுறை வந்த வயிற்று நோய்- விஞ்சியே
வீழாமக் கட்டோடு வெப்பிருமற் சுட்டநீர்
ஆழாமக் குட்கொள்ள அறும்."

- என்ற " பதார்த்த குண சிந்தாமணி" நூலில் உள்ள பாடல் விளக்குகிறது.

சரியாக உணவு செரிக்காமல் புளியேப்பம், உண்ட உணவு மேல் நோக்கி எதிர்த்தல் ஏற்படும். அமிலச் சுரப்பு அதிகம் காரணமாக நெஞ்செரிச்சல் ஏற்படும். இவற்றைத் தொடர்ந்து வயிற்று நோய், சீதக்கட்டு, சுரம், இருமல் ஏற்படும், இதற்கு வெந்நீரை அருந்தி நலம் பெறலாம்.

நீரை காய்ச்சி ஆற வைத்து அருந்துவது நல்லது. இதனால் உட் சூடு, விக்கல், பேதி, பித்தம், தணியும், குன்மம், சூலை, சுரம், மேகம், வாத நோய்களுக்கு வெந்நீரை ஆற வைத்து அருந்த வேண்டும்.

நீரை காய்ச்சிடும் போது காற் கூறு, அரைக் கூறு, முக்காற் கூறு அளவில் காய வைத்தல் உண்டு, காற் கூறாக காய்ச்சிய நீர் பித்தத்தைத் தணிக்கும். அரைக் கூறாக காய்ச்சிய நீர் வாத பித்தத்தைத் தணிக்கும். முக்காற் கூறு காய்ந்த வெந்நீர் குளிர் சுரம், நடுக்கம், இவற்றை போக்கும்.

உணவை உண்ணும் போது நீர் அருந்தும் முறைகள் குறித்த ஐயங்கள் சித்தர்களால் தெளிவாக்கப் பட்டுள்ளன. உணவிற்கு முன் நீர் அருந்தலாமா? உணவிற்கு பின் நீர் அருந்துவது சரியா? உண்ணும் போதே இடையிடையே நீர் அருந்த வேண்டுமா? இக்கேள்விகட்கான பதிலை பதார்த்த குண சிந்தாமணி நூலில் காணலாம்.

" ஊணுக்கு முன்பு வெந்நீருண்டக்காற் றிபனம் போம்
ஊணுக்கு பின்பருந்தி லூதியமாம்- ஊணுக்குப்
பாதியிலுண்டாற் பசியும் பாதியாம், இப்புனலே
ஓதுசுரம் வாதமகற் றும்."

உணவை உண்பதற்கு முன்பாக வெந்நீரை அருந்தினால் பசி குறையும். சாப்பிடும் போது இடையிடையே நீர் அருந்தினால் பசி மந்தம், செரியாமை ஏற்படும். உணவை முழுதும் சாப்பிட்ட பிறகு நீரை அருந்தினால் நன்மை பயக்கும். சுரத்தையும், வாதத்தையும் அகற்றும்.

பாத்திரத்திற் கேற்ற நீரின் பண்புகள்:-

நீரைக் காயவைத்து அருந்துவதன் பலன் அந்நீரைக் காய வைக்கும் பாத்திரத்தைப் பொறுத்து மாறுபடுகிறது. காய வைப்பதற்கான பாத்திரம் வேறாக இருந்தாலும் காய்ச்சிய நீரை ஆற வைப்பதற்கான ஊற்றி வைக்கும் பாத்திரம் முக்கியமானதாகக் கருதப்படுகிறது. அக்காலத்தில் அரசர்கள் தங்க கிண்ணங்களில் நீரை ஊற்றி வைத்து அருந்தியதும், செல்வந்தர்கள் வெள்ளிப் பாத்திரத்தில் நீரை ஊற்றி வைத்து அருந்தியதும் தெரிந்ததே. அதனால் உடல் நலத்திற்கான பயன்களை அவர்கள் பெற்றார்கள்.

வெந்நீரை தங்கப் பாத்திரத்தில் ஊற்றி ஆற வைத்து அருந்தினால் வாதம், கபம் அதிகம் ஆகாது. சுவையின்மை, உடற்சூடு தணியும், சுக்கிலம் அறிவு பெருகும்.

" பொற்கெண்டி தன்னில் வெந்நீர் பூரித்துட் கொண்டிடுங்கால்
மற்கொண்ட வாயுகபம் வாயருசி- ஏற்கொண்ட
மெய்யழல்வெப் புந்தணியும் விந்துவுநற் புத்தியொடு
மெய்யறிவு மோங்கு மென விள்."

வெள்ளிப் பாத்திரத்தில் காய்ச்சிய நீரை ஊற்றி வைத்து அருந்தினால் உடல்சூடு, தாகம், குன்மம் எனப்படும் வயிற்று நோய்கள் பித்தம் போகும். உடல் வன்மை அடையும்.

" சரிகை வெள்ளிக் கெண்டி தனிலெட்டி லொன்றாய்ப்
பெருகக்காய்ச் சம்புனலைப் பெய்தே- பருகுங்கால்
வெப்பொடுதா கங்குன்மம் வீறுபித்தக் காய்ச்சலும்போம்
துப்பொடுட லஞ்செழிக்குஞ் சொல்."

தாம்பிரம், வெள்ளி, பஞ்சலோகம், வெண்கலம் போன்ற பாத்திரங்கள், தற்காலத்தில் பயன்படுத்துவது குறைந்து விட்டது. அக்காலத்தில் இப்பாத்திரங்கள் பயன்படுத்தப்பட்டன. இப்பாத்திரங்களில் ஊற்றி வைத்த வெந்நீரை அருந்துவதால் உடலுக்கு ஏற்படும் நன்மைகளை சித்தர்கள் ஆராய்ந்தனர்.

"இரவிவட் டிற்றூம மிரத்தபித்தம் போக்கும்,
இரசிவட் டிற்கைய மேகும், வருகலப்பு
வட்டிலறல் முத்தோட மாற்றுவெண்க லச்சலமெய்க்
கொட்டிரத்த தாதுவைச் சேர்க்கும்."

செம்புப் பாத்திரத்தில் நீரைக் காய்ச்சியோ அல்லது காய்ச்சிய நீரைச் செம்புப் பாத்திரத்தில் ஊற்றி வைத்தோ அருந்தி வந்தால் கண் புகைச்சல், இரத்தபித்தம் என்ற பிணிகள் போகும். இரத்த பித்தம் என்பது உடலில் எப்பகுதியில் இருந்தாலும் இரத்தம் வெளிப்படும். குறிப்பாக மூக்கில், ஆசன

வாயிலில் இருந்து இரத்தம் வெளிபபடுவதைக் குறிக்கும். இரத்தப் போக்கு அதிகம் உள்ள பெரும்பாடு என்ற நோய்க்கும் செம்புப் பாத்திரத்தில் ஊற்றி வைத்த வெந்நீர் அருந்துவது நல்லது.

வெள்ளிக்கிண்ணத்தில் உள்ள நீரால் கப நோய்கள் நீங்கும். நுரையீரலைப் பாதித்த நோய்கள் பெரும்பாலும் கபக் குற்றத்தைச் சார்ந்ததாக அமையும். காசம், இருமல், ஆஸ்த்மா போன்ற நோய்களில் வெள்ளியினால் செய்யப்பட்ட பாத்திரத்தில் வெந்நீரை ஊற்றி வைத்து அருந்துவது நல்லது.

பஞ்சலோகம் என்றதும் நமக்கு பழநி முருகர் சிலைதான் நினைவிற்கு வரும். உடலின் பல பிணிகளை நீக்கும் பஞ்சலோகத்தால் செய்யப்பட்ட பாத்திரம் கிடைப்பதரிது. அப்பஞ்சலோகப் பாத்திரத்தில் ஊற்றி வைத்து வெந்நீரை அருந்தினால் வாத, பித்த, கபப் பிணிகள் அனைத்தும் அகலும்.

வெண்கலத்தில் செய்யப்பட்ட பாத்திரத்தில் வெந்நீரை ஊற்றி வைத்து அருந்தினால் இரத்தத்தைப் பெருக்கும், சோபை காமாலை, பாண்டு போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வெந்நீரை வெண்கலத்தில் செய்த பாத்திரத்தில் ஊற்றி வைத்து அருந்துதல் நல்லது.

இரும்புக்கு இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும் பண்பு உண்டு, இரத்தத்தில் உள்ள சத்துக் குறைபாட்டை நீக்குவதற்கு வெந்நீரை இரும்பு பாத்திரத்தில் ஊற்றி அல்லது காய்ச்சி பயன்படுத்துவது நல்லது. இரத்தத்தில் உள்ள ஹீமோகுளோபின் சத்துக் குறைபாட்டால் பாண்டு நோய் ஏற்பட்டு உடல் வெளுக்கும், இதற்கு இரும்புப் பாத்திர நீர் நல்ல பலனளிக்கும் மருந்தாக அமைகிறது. தாதுவை விருத்திச் செய்கிறது. நரம்புகளுக்கு வன்மை அளிக்கும் உடலின் வெப்ப நிலையை சமப்படுத்தும், சூடு பிடித்ததால் ஏற்படும் சிறுநீர் சொட்டு சொட்டாக வெளிப்படும் போது இரும்புக் கரண்டியைப் பழுக்கக் காய்ச்சி ஒரு டம்ளர் நீரில் விட்டு எடுக்கவும் இந்நீரை அருந்தினால் "சொட்டு நீர்" சூடு தணிந்து நீங்கும்.

" இரும்பு நறுங் கெண்டிதனி லேந்திய வெந்நீர்
விரும்பியுணப் பாண்டு விலகும், திரும்பவுமோ
தாதுவுமாம், நாடிகளுந் தாமுரக்கும் தேகமதிற்
சீதசுக முண்டாந் தெளி."

பன்னீர் செம்பில் காய்ந்த வெந்நீர் அருந்துவதால், இரைப்பிருமல், விக்கல், சித்தப் பிரமை, வாயு நோய்கள் நீங்கும்.

இளநீர்:

உடலில் உள்ள நீர்த்துவம் குறைந்து விட்டால் சலைன் எனப்படும் உப்புக் கரைசல் அல்லது க்ளுக்கோஸ் திரவத்தை உள்ளுக்குள் நாளத்தின்

மூலம் செலுத்துவார்கள். இதற்கு இணையானதாக இளநீரைக் குறிப்பிடுகிறார்கள். இளநீரில் இயற்கையாக உடலுக்குத் தேவையான தாதுக்கள் கலந்துள்ளன. இளநீரைக் குடிப்பதால் உடலில் உள்ள சூடு குறைகிறது. இக்கருத்துக்கள் மக்களிடையே பரவலாக உள்ளதால் இளநீர் அருந்தும் பழக்கம் அதிகமாகிவிட்டது. கோடை காலத்தில் இளநீர் அருந்துவது போன்றே குளிர் காலத்திலும் அருந்துவது நல்லதல்ல. சிறு நீர் பிரித்தல் பணியை சிறு நீரகம் குளிர் காலத்தில் அதிகமாக செய்கிறது. இளநீர் அருந்துவதால் மேலும் சிறுநீரகத்தின் பணியை அதிகமாக்குகின்றோம். எந்த உறுப்பிற்கும் அதிகமான பணியை அளிக்கக் கூடாது.

இளநீர் அருந்துவதன் பயனை சித்தர்கள் இளநீரின் வகைகளைக் கூறி அவற்றின் மருத்துவப் பயனை விளக்கியுள்ளனர். செவ்விளநீர், கேளி இளநீர், பச்சிளநீர், மஞ்சள் கச்சி இளநீர், அடுக்கிள நீர், கருவிள நீர், சோரி இளநீர், ஆயிரங்கச்சி இளநீர், குண்டறக்கச்சி இளநீர், கவுளி பாத்திரை இளநீர் என வகைப்படுத்தி உள்ளனர். பல வகையான இளநீர்கள் இருப்பினும் எல்லா இளநீர்களுக்கும் உள்ள பொதுவான தன்மை ஒன்று உண்டு.

" இளநீரால் வாதபித்த மேகு மனமுற்
றெளிவாய்த் துலங்குமிரு திஷ்டிக்- கொளியுங்
குளிர்ச்யுமுண் டாகுங் கொடியவன னீங்குந்
தளிர்த்தகன நொய்தாகுஞ் சாற்று."

என்றுமிள நீர்நீ ரிறக்குங் கபமறுக்குந்
துன்றனலாஞ் சீதமெனச் சொல்லுவர்கான்- நின்றெழும்பும்
பித்தமொடு வாந்தியும் போம், பேதிக்கட்டி புண்ணுண்டாங்
கொத்தலரும் பூங்குழலாய் கூறு."

இளநீர்களை அருந்துவதால் உடலில் உள்ள வாதம், பித்தம் தணியும், மனம் தெளிவடையும் கண்கள் குளிர்ச்சி அடையும். உடல் வெப்பம் தணியும். உடல் வீக்கம் குறையும். இளநீர் அருந்துவதால் சிறுநீர் அதிகமாக வெளிப்படும், சிறுநீர் வெளிப்படாமல் சிரமம் ஏற்படும். நீர்க்கட்டு, சொட்டு நீர், போன்ற நோய்களுக்கு இளநீர் அருந்த வேண்டும். சிறு நீரகத்தில் ஏற்படும் சிறுகற்கள் இளநீர் அருந்துவதால் வெளிப்படுத்தப்படும், கபத்தை அறுக்கும், வாந்தியை நிறுத்தும், அதிகமாக இளநீர் அருந்துவதால் மலச்சிக்கல் நீங்கி மலம் எளிதாக வெளிப்படும். கட்டி, புண் உண்டாகும்.

செவ்விளநீர் அருந்துவதால் பித்தம் அதிகமாகாமல் தடுக்கலாம். நீர் வேட்கை நீங்கும், கடின உழைப்பு, மிகுந்த நடை செய்தலால் ஏற்பட்ட களைப்பை நீக்கும்.

இளநீர் புதியதா? பழையதா? என் அறிந்து பயன்படுத்த வேண்டும். ஏனென்றால் புதிய இளநீர் நல்லது. பழைய இளநீர் உடலுக்கு கெட்டது. புதிய

இளநீர் உடலில் உள்ள பித்தத்தை குறைக்கும். பழைய இளநீரை அருந்தினால் மூக்கில் சளி ஒழுகல் ஏற்படும். இளநீர் கபத்தை அறுக்கும் குணமுள்ளதாயினும் பழையதானால் கபத்தை உண்டாக்கும் என்பதையும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

" புதியிளநீர் பித்தமறும் பூதலத்தோ ருண்ணும்
பதமுடனே யுண்பார் பரிவாய்- நித்தமும்
உண்ணப் பழவிளநீ ருண்டாம் பலவகை நோய்
எண்ணி அறிவாய் இனி."

பழைய இளநீர் அருந்துவதால் பல வகையான நோய்கள் ஏற்படும் என்பதை அறிந்து பழையன தவிர்த்தல் உடலுக்கு நல்லது.

பச்சிளநீர் அருந்தினால் மேகம், பழைய சுரநோய்கள், கபம் இவற்றை நீக்கும். வயிற்றில் உண்டாகும் கிருமிகள் உடலில் ஏற்படும் யானைச் சொறி, கண்ணோய் இவற்றைப் போக்கும்.

" பச்சிளநீர் மேகம் பழஞ்சுரங்க ளைப்போக்கும்,
கச்சுமுலை மாதே கபமறுக்கும், மெச்ச
வயிற்றிற் கிருமியொடு வன்சொறிகண் ணோயும்
அயர்த் தோடச் செய்யு மறி."

பாலுறவு நோய்களால் ஏற்பட்ட சீழ்பிரமேகம் போன்ற நோய்களால் சிறு நீரகம், சிறுநீர் பாதைகளில் ஏற்பட்ட தொற்று நோய்களைப் பச்சிளநீர் அருந்துவதால் நீக்கலாம். நாட்பட்ட சுர நோய்களில், சுரத்தால் பாதித்தவர்கள் சுரம் நீங்கிய பிறகு பச்சிளநீரை அருந்தினால் உடல் சோர்வு நீங்கும். கிருமிகள் பாதிப்பையும், தோல் நோய்களையும் நீக்கும். பச்சிளநீர் நல்லது.

கேளி இளநீர் உடலில் ஏற்படும் இரத்தப் பெருக்கு, இரத்தப் போக்கு நோய்கள், இரத்த மேகம், மலக்கிருமி, தாகம், இவற்றை நீக்கும், பசியின்மையை போக்கும். கரப்பான் அதிக சுரம் இவற்றை தணிக்கும்.

மஞ்சள் கச்சி இளநீர் அருந்தினால் பித்ததோடம், சோபை, கபப் பெருக்கம், பழைய சுரம் போன்றவை விலகும்.

அடுக்கிள நீர் அருந்தினால் மலப்பையைச் சேர்ந்த கிருமிகள் நீங்கும்.

கருவிளநீர் அருந்தினால் கபப் பெருக்கமும், கரப்பான் நோயும் நீங்கும். உடல் ஒளி பெறும், குளிர்ச்சி உண்டாகும்.

சோரி இளநீர் இரத்தத்தைப் போன்ற நிறம் உள்ளது. இவ்விளநீரை அருந்தினால் உடலில் ஏற்பட்டுள்ள வீக்கம், வயிற்றிலுள்ள பூச்சிகள் போகும், உடல் அழகு பெறும்,

ஆயிரங்கச்சி இளநீர் அருந்தினால் வெப்பம் தணியும். உடலில் ஏற்படும் நமைச்சல், சீழ் விரணம், குன்மம் நீங்கும்.

குண்டறக்கச்சி இளநீர் அருந்துவதால் சுவையின்மை, தாகம், மலச்சிக்கல் நீங்கும்.

இளநீரினைக் காய்ச்சி அருந்துவதால் இருமல், உடல் வறட்சி, சுரம் போகும் என்பதை " காய்ந்தா ரியவிளநீர் காசங் கபந்தீர்க்கும்." என சித்தர்கள் குறிப்பிட்டு உள்ளனர்.

இளநீர் அருந்துவதை எந்த நேரத்தில் அருந்துவது? விருப்பப்பட்ட நேரத்தில் எல்லாம் இளநீரை அருந்தக் கூடாது. உணவிற்கு முன்பு காலை நேரத்தில் அருந்துவதால் பசி குறையும். வயிற்றில் புண் ஏற்படும். மாலை நேரத்தில் இளநீரை அருந்தினால் உடலில் உள்ள கிருமிகள் சாகும்.

" ஊணுக்கு முன்பிளநீ ருண்டாற் பசிபோகும்,
வீணுக்குக் குன்மம் விளையுங்காண், - பேணியிதை
மாலை தனிலருந்த மன்னு புழுச்சாகும்
வேலையொத்த கண்ணாய், விளம்பு."

காலையில் எழுந்ததும் இளநீர் அருந்துவதைப் பார்க்கிறோம். அதனால் உடலுக்கு நன்மை இல்லை. வெறும் வயிற்றில் இளநீரை அருந்துவதால் அமிலச் சுரப்பைக் குறைத்து விடும். பசி ஏற்படுவதைத் தடுத்து விடும். வயிற்றில் எரிச்சல் உள்ளவர்கட்கு காலையில் இளநீர் அருந்துவது சுகத்தை அளிப்பதாக இருப்பினும், அது தற்காலிகமான சுகமாகவே அமையும். வயிற்றில் புண் ஏற்படுத்தக் கூடும். எனவே, காலையில் வெறும் வயிற்றில் இளநீர் அருந்துவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது.

உணவை உண்டபின் அருந்துவதால் வாத, பித்த குற்றங்கள் அதிகமாவதைத் தடுக்கும். உடல் வெப்பத்தைத் தணிக்கும். மலச் சிக்கல் நீங்கும். அதிக பசி உண்டாகும். நோய் அணுகாது. உடல் மினுமினுக்கும்.

" வாதபித்த மீறாது, வன்பயித்தி யந்தீரும்
கோதின்மலஞ் சாரும், கொடும் பசியாம், மாதரசே!
மிண்டியநோய் வாராது, மேனி மினுமினுக்கும்,
உண்ட பின்பு நல்விளநீ ருண்."

காலை, மதியம் உணவு உண்ட பின்பு இளநீரை அருந்துவது நல்லது. பயித்திய நோய்களில் இளநீர் அருந்த அளிப்பது மனத்தெளிவை ஏற்படுத்தும். உடல் நலத்தை அதிகரிக்கும் இளநீரை எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் அருந்துவதும், குளிர் காலத்தில் அருந்துவதும் சரியானதல்ல, உடல் பலங்குறைந்ததாக உணரும் போது இளநீர் அருந்துவது உடலுக்கு ஊக்கம் அளிப்பதாக அமையும்.

நீராகாரம்:-

இரவில் மீதமான சோற்றிற்கு நீரை ஊற்றி வைத்திருந்து மறுநாள் காலையில் அந்நீரை இறுத்து அத்தெளிவை அருந்தும் பழக்கம் பண்மைக் காலந்தொட்டே நம்மிடம் உள்ளது. இப்பழக்கம் குறித்து சித்தர்கள் கருத்து.

" வாதபித்த வைய வறட்சிகளை மாற்றிவிடும்
தாதுவுமுண் டாக்குந்தா கம்போக்கும்- மாதர் மெச்ச
வாராகா ரங்கொடுக்கும் மாமதுரத் தைக்கொடுக்கும்
நீராகா ரத்தெளிவு நீர்."

வாத, பித்த, கப குற்றங்களால் ஏற்படும் வறட்சிகளை நீராகாரம் நீக்கும், விந்து பெருக்கும். தாகத்தைத் தணிக்கும், உடலுறவில் தளர்ச்சி ஏற்படாமல் மிகுந்த ஆர்வத்தை ஏற்படுத்தும். உடல் அழகைப் பெருக்கும்.

தீ நீர்கள்:-

மூலிகைச் சரக்குகளை வாலையிலிட்டு காய்ச்சி வடித்துப் பெறுகின்ற நீர்கள், " தீ நீர்கள்" எனப்படும். மூலிகைச் சத்துக்கள் இந்நீரில் அடங்கி விடுவதால் முழுமையான மருத்துவப் பயனைப் பெறலாம். நீர் வடிவில் சத்துக்கள் உட் செலுத்தப்படுவதால் எளிதாகவும், விரைவாகவும் குடலில் உள்ளூறிஞ்சப் படுகிறது.

தீ நீர்கள் மிக பழங்காலத்தில் இருந்தே பயன்படுத்தப்படுவது. கிராமங்களில் உள்ள பெட்டிக்கடைகளிலும் கிடைக்கக் கூடிய தீ நீர், ஓமத்தீ நீர், ஆகும். வயிற்று வலி, வயிற்று உப்புசம், கழிச்சல், போன்றவற்றிற்கு ஓமத்தீ நீர் பயன்படுகிறது. ஓமத்தை ஒரு மண்பாண்டத்தில் போட்டு அதற்கு எட்டு மடங்களவு தண்ணீர் ஊற்றி இரவு முழுவதும் ஊற வைக்கவும். மறு நாள் வாலையை மண்பாண்டத்தில் பொருத்திக் காய்ச்ச வேண்டும். வாலையிலிருந்து வெளிப்படும் தீ நீரைச் சேகரித்துக் கொள்ளவும். இதுதான் ஓமத்தீ நீர். இதனை ஐந்து அல்லது பத்து மில்லி அளவு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை அருந்த செரியாமை, பேதி, வாந்தி, வயிற்று வலி, வயிற்றுப்புசம் போன்றவை தீரும்.

ஓமத்தீநீர் எடுப்பதைப் போன்றே சோம்பு, புதினா, தாழம்பூ, ரோசாப்பூ போன்றவற்றிலிருந்தும் தீ நீர் எடுக்கலாம்.

சோம்புத் தீநீர் மலச்சிக்கலைப் போக்கும், கர்ப்பிணிகள் தினமும் உண்டு வந்தால் உடலில் ஏற்படும் நீரேற்றம் நீங்கும். வயிற்றில் காற்று சேர்ந்து வலிப்பது நீங்கும்.

புதினா தீ நீர் பசியை அதிகப்படுத்தும். பித்தத்தைக் குறைக்கும். சுரத்தை நீக்கும். வாயுவை வெளியாக்கும் வயிற்றுவலியைப் போக்கும்.

தாழம்பூ தீ நீர் உடல் வெப்பத்தைக் குறைத்துக் குளிர்ச்சியை உண்டாக்கும். அம்மை நோய் வந்தவர்களுக்கு இத்தீ நீர் முப்பது மில்லி அளவு தினமும் மூன்று வேளை தரலாம்.

ரோசாப்பூ தீ நீர் பேதி, உடற் சூடு இவற்றைத் தணிக்கும்.

ஊறல் நீர்கள்:-

மூலிகைச் சரக்குகள் காய்ந்து போனால் அவற்றை நீரிலிட்டு ஒரு நாள் முழுவதும் ஊற வைக்க வேண்டும். மறுநாள் காலையில் அதை வடித்துக் கொள்வது ஊறல் நீராகும். நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் நாவல் வேர் ஊறிய நீரைப் பயன்படுத்தலாம். இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவு குறையும்.

“ நாவல்வே ருறுசல நாளுமதி சாரத்தை
மாவலிய மதுமேகத்தை மாற்றுங்கண்- பூவுலகில்
விந்தோதி சீதம் வீறுபலம் வெப்பையம்
மந்தமிவை யுண்டாக்கும் மால்.”

நாவல் வேர் ஊறிய நீர் அதிசாரம் எனப்படும் பேதி, மதுமேகம் எனப்படும் நீரிழிவு நோயை நீக்கும். உடல் வெப்பம், மந்தம் போக்கும்.

நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் நீர் அருந்துவதற்கு கருங்காலி மரத்தில் செய்த டம்ளர்களை ஒரு காலத்தில் விற்றனர். விளம்பரம் செய்கின்ற எதிர்பார்ப்பை அந்த டம்ளர்கள் நிறைவேற்றவில்லை. அதிகமான எதிர்ப்பார்ப்பை விளம்பரங்கள் ஏற்படுத்தக் கூடாது. உண்மையில் கருங்காலி பட்டைகளை நீரில் ஊற வைத்து அந்த நீரை அருந்துவது நல்லது.

“ குட்டங் கயரோகங் குன்மம் பெரு வயிறு
வெட்டைப் புழுவுமிரு நீரிழிவும்- விட்டே
யருங்கான கத்தோடு மஞ்சுகமே நல்ல
கருங்காலி நீரதனைக் கண்டு.”

கருங்காலி மரப்பட்டைகளை நீரில் ஊற வைத்து அருந்தி வர குட்டம், சய ரோகம், வயிற்று நோய்கள், பெரு வயிறு, வெட்டை, புழுக்கள், நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் நீங்கும்.

இலவமரத்து ஊறல் நீர் குன்மத்தையும் குடலில் உள்ள கிருமிகளையும் நீக்கும்.

அதிமதுரத்தின் ஊறல் நீர் மார்பில் உள்ள கோழைகளை அகற்றும். குரற்கம்மல், இருமலை நீக்கும்.

குடிநீர்:-

மருந்து சரக்குகளை நீரிலிட்டு காய்ச்சி வடித்து கசாயமிட்டு குடிக்கப்படும் நீர்கள் குடிநீர்கள் ஆகும்.

சீந்தில் இலைகளை குடிநீரிட்டுக் குடிக்கச் சுரங்கள் தணியும்.

கொத்தமல்லியைக் குடிநீரிட்டுக் குடிக்க மூத்திரத்தில் கலந்து வெளிப்படும் இரத்தம் நிற்கும். சிறுநீர் எரிச்சல் தணியும்.

ஆடாதோடை இலைக் குடிநீர் குரற்கம்மல், இருமலை நீக்கும்.

நன்னாரி வேர்க்குடிநீர் உடற் சூட்டைத் தணிக்கும், மலத்தை இளக்கும்.

அழிஞ்சிற்பட்டை, மிளகு சேர்த்து குடிநீரிட்டு குடித்தால் காசம் நீங்கும்.

சுக்கை ஒரு கழஞ்சளவு எடுத்து இரண்டுபடி தண்ணீர் விட்டு மூன்றில் ஒரு பங்காக காய்ச்சி வடிக்கட்டி குடிக்க உடற்களைப்பு, மயக்கம் நீங்கும்.

கடுக்காயைக் குடிநீரிட்டு வாய்கொப்பளிக்க பல்வலி, ஈறுகளில் ரத்தம் வடிதல் நிற்கும்.

அத்திவேர் பட்டையைக் குடிநீரிட்டுக் குடிக்க நீர் வேட்கை, கை கால் எரிச்சல், ஆண்குறியில் ஏற்படும் எரிச்சல் போன்றவை தணியும்.

அகத்திப் பட்டையைக் குடிநீரிட்டுக் குடிக்க எருவாயில் ஏற்படும் எரிச்சல் நீங்கும். இந்நீரால் புண்களைக் கழுவ புண்கள் ஆறும்.

அவுரி வேர் குடிநீர் வயிற்று நோய்கள், வெள்ளை, அனைத்து விடங்களையும் நீக்கும்.

நிலவாரைக் குடிநீர் மலத்தை இளக்கும். மலச்சிக்கலை நீக்கும்.

இலவம்பூ குடிநீர் மலக்கட்டையும், நீர்க்கட்டையும் நீக்கும்.

கசகசாவைக் குடிநீரிட்டுக் குடித்து வர கண்ணோய் வயிற்றுவலி, கீல் பிடிப்பு நீங்கும். உறக்கம் வரும்.

கொன்றைப்பூ குடிநீர் வயிற்று வலி, குடலைப் பற்றிய நோய்களை நீக்கும்.

கோட்டம் வேர்க்குடிநீர் வெறி நோயைக் குணமாக்கும்.

கோரை கிழங்கைக் குடிநீரிட்டுக் குடித்தால் பேதி, குன்மம், வாந்தி, நீங்கும்.

சதகுப்பை எனப்படும் சோயிக்கீரை இலையைக் குடிநீர் செய்து பிள்ளைப் பெற்றவளுக்கு காணும் குருதிச் சிக்கலை நீக்க தரலாம்.

சிற்றாமுட்டிக் குடிநீர் உடலுக்கு உறுதி அளிக்கும். மூட்டு நோய்களை நீக்கும்.

சீரகத்தைக் குடிநீரிட்டு குடித்தால் பித்தம் போகும். வயிற்று நோய்களை நீக்கும். அசீரணம், நீர்ச் சுருக்கு எரிவு, கண்ணெரிச்சல், வாந்தி, தலைவலி போகும்.

தாளிச்பத்திரி பட்டையைக் குடிநீரிட்டு வாய்க் கொப்பளித்து வர தொண்டைக்கம்மல், வாய்ப்புண் நீங்கும். இருமல் தணியும்.

நெல்லிவற்றலைக் குடிநீர் செய்து கொடுக்க மயக்கம், தாகம், வாந்தி, அசீரணம் நீங்கும். உடலுக்கு வன்மை உண்டாகும்.

நொச்சி வேர்க் குடிநீர் வாதத்தைப் போக்கும். நீர்பை அழற்சியை நீக்கும்.

நோய்களுக்கு ஏற்ப அந்நோய்களை நீக்கும் மூலிகைகளைக் கொண்டு குடிநீரிட்டு அருந்த நோய்கள் நீங்கும். நீர் வடிவில் அளிக்கப்படும் மருந்துகள் விரைவில் உள்ளுறிஞ்சப்படும் என்பதை சித்தர்களும் அறிந்திருந்தனர். சித்தர்களின் நீர் மருத்துவச் சிந்தனைகளில் மிகச் சிறந்ததாக நலத்திற்காக அருந்த் வேண்டிய மருந்துகளை நீர் வடிவமாக்கியதும், நீரை எந்த பாத்திரத்தில் காய்ச்சுவது, பாத்திரத்திற்கேற்ப நீரின் தன்மை என்ன என்பதையும், உணவின் போது நீர் அருந்தும் முறைகள் போன்றவற்றை விளக்கி உள்ளதாகும்.

ஆறு டம்ளர் நீர்:-

காலையில் எழுந்ததும் ஆறு டம்ளர் நீர் அருந்துவதால் மலச்சிக்கல், உடலில் உள்ள மலினங்கள் எல்லாம் நீங்கும் என தற்காலத்தில் நீர் மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். இதனை சித்தர்கள் முன்பே கூறி உள்ளனர்.

" தூங்கி விழித்தவுடன் சுத்தோ தகமருந்தில்
ஓங்கி நின்றபித்தம் ஒழிவதன்றித்- தேங்கு
மலமூலத் திரந்தங்கா வாதாதி யுத்தம்
தலமாத் திரமுலவுந் தான்."

பதார்த்த குண சிந்தாமணி.

காலையில் தூங்கி எழுந்ததும் தண்ணீரைக் குடிக்க பித்தம் தணியும், மலம், சிறுநீர் சரியாக வெளியாகும். வாத, பித்த, கப குற்றங்கள் தத்தம் நிலையை அடைந்து நோயின்றி உடலைக் காக்கும்.

சித்தர்களின் அறிவுகள் அறிவியலுக்கு ஏற்புடையன என்பதை அறிந்து அவற்றைப் பயன்படுத்தி பலன் காண்பது அறிவியல் காலத்தவர்களின் கடமையாகும். நலத்திற்காக நீர் அருந்துங்கள் அளவாக அருந்துங்கள்.

கண்களுக்கு நீர் மருத்துவம்

பார்வைக்கு உரிய புலன் உறுப்பு கண். இதனைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்வது மனிதனுக்குப் பாதுகாப்பாகும். கண்களைச் சரியாகப்

பராமரிக்காவிட்டால் கண்ணில் எளிதாகத் தொற்று நோய்கள் ஏற்படும். நோய்களால் கண்கள் பாதிப்பதை விட கவனக் குறைவாய் பாதிப்பு ஏற்படுவது அதிகம். நாட்பட்ட நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் கண்களில் உள்ள நரம்புகளிலும், இரத்தக் குழாய்களிலும் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.

கண் நோய்களில் நீர் மருத்துவம் எந்த அளவிற்கு பயனுள்ளது?

கண்நோய்களுக்கு நீர் மருத்துவம் ஓரளவிற்கே பயனுள்ளது. ஆனால், கண்ணைப் பாதுகாக்கும் மிகச் சிறந்த முறையாக நீர் மருத்துவம் அமைந்துள்ளது.

கண்ணின் இலக்கணம்:-

சித்தர்கள் கண் நோய்களைப் பற்றியும், அவற்றிற்கு உரிய மருத்துவம் பற்றியும், மிகத் தெளிவாக எழுதி உள்ளனர். அகத்தியர் நயன விதி ஐநூறு, நாகமுனி நயனவிதி இரு நூறு என்ற இரு நூல்களும் கண் நோய்களையும் அவற்றிக்கு உரிய மருந்துகளையும் விளக்கும் சிறந்த நூல்கள் ஆகும்.

கண்ணின் இயல்பான தன்மையைச் சாதாரணமாகப் பார்த்தே அறியலாம். நல்ல கண்ணின் இலக்கணத்தை அறிதல் மூலமாக நோயுற்ற கண்ணை எளிதாக அறியலாம். நல்ல கண்ணின் இலக்கணத்தை அகத்தியர் நயன விதி ஐநூறு விளக்குகிறது.

" வெள்ளையில் சிவப்பு றாது விளங்குநற் படிகம் போன்று
ஒள்ளிய சோதி தன்னில் ஒளிநிற வண்ண மாகில்
உள்ளொளி பொருந்த அங்கே உன்முகம் விளங்கத் தோன்றில்
ஒள்ளிய நயன மாகும் உண்மைய தறிந்தி டாயே."

கண்கள் கோள வடிவின. கண்ணின் அமைப்பில் வெண்விழி, கருவிழி, பாவை, விழி லென்ஸ், முன் கண் ரசம், பின் கண் ரசம், விழித்திரை, விழி வெளிப்படலம், விழியடி கரும்படலம், சிலியரித்தசை, என்பவைகள் அனைத்தும் அடங்கும். ஸ்க்ளரா என்ற சவ்வுப் பகுதி கண்ணின் வெண்விழிப் பகுதி ஆகும். இப்பகுதி நிறமற்றது. கண்களுக்கு ஏற்படும் அதிர்வை தாங்குவது. ஒளி ஊடுருவாது. இவ்வெண் விழியில் சிவப்புத் தோன்றாமல் இருக்க வேண்டும். கரு விழியானது கரு நிறமாக, சிலருக்கு நீல நிறத்தில் அமைந்திருக்கும். ஒளி ஊடுருவும் கண்ணாடிப் போன்ற தன்மை உள்ள சவ்வுகள் தசைகளால் ஆனது கருவிழி, இரு பக்கமும் குவிந்த படிகலென்ஸ் உள்ளது. கருவிழியின் மத்தியில் உள்ள லென்ஸ் படிக மணி போன்று வட்டமான வடிவில் உள்ளது. விழி லென்ஸை சிலியரி தசைகள் தாங்கி உள்ளன. இத்தசைகள் பார்க்கின்ற பொருள்களின் தூரங்களுக்கேற்ப லென்சின் தடிமனை மாற்றிக் கொள்ளும் தன்மை உடையன. லென்சிற்கு முன்னே பாவை எனப்படும் கருப்புப்படலம் என்ற இடைத்திரை. உள்ளது. இது ஒளியின் அளவுக்கேற்ப பாவையின் துவாரத்தைச் சிறிதாக்கவும் பெரிதாக்கவும் செய்கிறது. அதிக வெளிச்சத்தைப்

பார்க்க நேர்ந்தால் பாவை சுருங்கித் தேவையான ஒளியை விழி லென்ஸ் வழியாக செலுத்தி விழித்திரையில் படியச் செய்யும். ஒருவரது கண்ணைப் பார்க்கும் போது அவரது கண்ணில் உள்ள ஒளி பிரதிபலிப்புத் தன்மை நல்ல நிலையில் உள்ளதை எவ்வாறு காண்பது? பார்ப்பவரின் முகம் லென்சில்பட்டு தெளிவாகத் தெரியும், கருப்புப் படலம் என்கிற ஐரிஸ் பகுதியில் நோய்களுக்கு ஏற்ப மாறுபாடுகள் ஏற்படுவது உண்டு.

" நல்ல கண்ணில் உள்ள வெண்விழி சிவப்பு நிறமற்றதாக இருக்க வேண்டும். படிகம் போன்ற ஒளி பிரதிபலிக்கும் விழி லென்ஸின் பார்ப்பவரின் முகம் தெளிவாகத் தெரிய வேண்டும். கண் ஒளி படைத்ததாக இருக்க வேண்டும்." இத்தன்மையோடு உள்ள கண் நல்ல கண்ணின் இலக்கணமாகும், என்கிறார் அகத்தியர்

கண் நோய்கள்:-

கண்ணில் ஏற்படும் நோய்கள் பிறவியிலேயோ, அல்லது இடையிலேயோ ஏற்பட்டவைகளாகலாம். பிறக்கின்ற போதே ஏற்படும் கண்நோய்கள் ஜீன்களின் குறையால் ஏற்படும். இடையில் ஏற்படும் கண்நோய்கள் தற்காலிக மானதாகவோ, நிரந்தரமானதாகவோ அமையும். விபத்து, அடிபடுதல், தொற்று காரணமாக ஏற்படும் நோய்கள் தற்காலிக மானவைகள் ஆகும். நாட்பட்ட நோய்களைத் தொடர்ந்து அல்லது விழியிலுள்ள பகுதிகளைப் பாதித்து ஏற்படும் நோய்கள் நிரந்தரமானவைகளாகும்.

சாதாரணமாக கண்ணில் ஏற்படும் நோய்கள் பலவற்றிற்கு காரணமாக நமது செயல்பாடுகள் அமைகின்றன. இதனைச் சித்தர்கள் உணர்ந்தனர். அவற்றை மக்களுக்கு உணர்த்தினர். கண் நோய்கள் தொண்ணூற்று ஆறு என வகைப்படுத்தினர்.

கண்ணில் நோய்கள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் என்ன?

அதிகமாக வெயிலில் அலைந்து திரிதல்

தலையில் மிகுந்த சுமையைச் சுமத்தல்

எண்ணெய்த் தேய்த்துக் குளித்து பகலில் உறங்குதல்.

கூர்ந்து அதிக நேரம் படித்தல், அல்லது ஒரு பொருளைப் பார்த்தல்

உடல் சூடு அதிகமாதல்.

வயிற்றில் மந்தம் ஏற்படுத்தும் உணவுகளை உண்ணல்.

வெம்மை தரும் பொருள்களை முகர்தல்.

ஒளியின் வேகத் தாக்கத்தைப் பார்த்தல், மின்னல், பற்ற வைப்பின் போது வெளிப்படும் ஒளிகளைப், பார்ப்பது கண் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

கண்ணுறக்கம் இன்றி பல நாட்கள் இருத்தல்,

புளிப்பு மிகுதியான பொருட்களை அதிகமாக உண்ணுதல்.

மன வருத்தத்தோடு எப்போது இருப்பதுடன் அதிகமாக கோபப்படுதல்.

அதிக அளவில் புணர்ச்சிகளில் ஈடுபடுதல்.

இக்காரணங்களால் கண்ணின் இயல்பு பாதித்து நோய்கள் ஏற்படலாம். என்பதை "அகத்தியர் நயன விதி ஐநூறு" என்ற நூலில் அகத்தியர் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

உடலில் தோன்றும் பிற நோய்களினாலும் கண் பாதிக்கலாம். குறிப்பாக அதிக இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, போன்ற நோய்களில் கண் பாதிப்பு நாட்பட்ட நோய்களின் பக்க விளைவாகத் தோன்றும்.

கண்ணிற்குச் சோர்வு ஏற்படாமல் செயல்களை வகுத்துச் செயல்படுதல் வேண்டும். கண் கோளாறுகளில் அடிப்படைக் காரணத்தை அறிந்து அதை நீக்கி விட்டு நீர் மருத்துவம் செய்யலாம்.

கண்களைப் பாதுகாப்பது எப்படி?

கண்களைப் பாதுகாக்கும் முறைகள் எளியன. எளிய முறைகளை நாம் எப்போதும் கடைபிடிப்பதில்லை. அவற்றை மிக எளிதாக எடுத்துக் கொள்கிறோம். அக்கரையோடு அவற்றை கடைபிடித்தால் கண்களைப் பாதுகாக்கலாம்.

சுத்தமான நீரினால் கண்களைக் கழுவித் தூய்மையாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

படுக்கைக்குப் போகும் முன் கண்களை ஒரு முறை கழுவுவதால் நாள் முழுதும் கண்களில் சேர்ந்த தூசுக்களை அகற்றலாம்.

கண்களைத் துடைக்க எப்போதும் சுத்தமான துணிகளையே பயன்படுத்த வேண்டும்.

கண் நோய் ஏற்பட்டுள்ள காலத்தில் ஒரு முறைத் துடைக்கப் பயன்படுத்திய துணியை மறுமுறை பயன்படுத்தக் கூடாது.

வைட்டமின் ஏ, வைட்டமின் சி, அதிக புரதச் சத்துள்ள உணவுகள் இவற்றை அதிகமாக உண்ணலாம்.

கண்ணில் நோய் அணுகாதிருக்க ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு முறை வாந்தி செய்வித்துக் கொள்வதால் பித்தத்தால் ஏற்படும் கண் நோய்கள் ஏற்படாது.

இரண்டு மாதத்திற்கு ஒரு முறை கழிச்சல் மருந்தருந்தி பேதி செய்தலால் வாதம் குறையும் வாதத்தால் ஏற்படும் கண் நோய்கள் வராது.

மாதத்திற்கு ஒரு முறை மூக்கில் நசியம் செய்து கொள்வதால் பாதிப்பால் ஏற்படும் கண் நோய்களைத் தவிர்க்கலாம்.

தினமும் கண்களைச் சுத்தமாகச் செய்துக் கொள்ளத் தவறினாலும் மூன்று நாட்களுக்கு ஒரு முறை தவறாமல் கண்ணைச் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

கண்களுக்கு நீர் மருத்துவம்:-

கண்ணிற்கு மருத்துவம் செய்வது நோய்களுக்கு ஏற்ப மாறுபடும். கண் மருந்துகள் கண்ணில் விடுவதற்கு மாலை நேரம் மிகச் சரியானது. இதனை,

" மெய்யுறு மருந்தே கண்ணில் மிகுந்திடும் அந்தி மிக்காம்"- என்கிறார் அகத்தியர்.

" கண் நோயினால் பாதித்ததாக வரும் நோயாளிகளில் இருபது சதவீதத்தினர் உண்மையாக பாதிப்பாளர்களல்ல. இவர்களுக்கு எந்த விதமான சிகிச்சையும் தேவையில்லை. இவர்களுக்குத் தேவை கண்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ள ஆலோசனைகளும், கண் பாதிப்பிற்கு காரணமான பிற நோய்களுக்குரிய மருத்துவமும் மட்டும்தான்." என்கிறார் கண் மருத்துவர் ஹெரால்ட் பெம்பட்.

கண்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்வதற்கான சிறந்த முறை நீர் மருத்துவம் மேற்கொள்வதுதான்.

கண்ணிலுள்ள தூசுகளை அகற்றல்:-

கண்ணிலுள்ள தூசுகளை அகற்றுவதற்காக கண்ணில் சுத்தமான நீரை விட்டு கழுவலாம். நீரால் கழுவிய பிறகும் கண்ணில் உள்ள தூசு அல்லது மணல் சிறு துகள்கள் அகலவில்லை என்றால் சுத்தமான துணியின் முனையைப் பயன்படுத்தி ஒற்றி எடுக்கலாம்.

கண்ணிலிருந்து பீளையை அகற்றல்:-

காலையில் எழுந்ததும் கண்ணில் பீளைக் கோர்த்திருப்பதைப் பார்க்கிறோம். எல்லா நாட்களிலும் பீளை கண்ணில் கோர்ப்பது இல்லை. உடல் வெப்பம் அதிகமான காலங்களிலும், தூக்கமற்ற காலங்களிலும் அதிக தூரத்திற்குக் காற்றில் சென்று வந்த நாட்களிலும் கண்ணில் பீளை கோர்ப்பது உண்டு.

ஒரு டம்ளர் நீரில் ஒரு சிட்டிகை அளவிற்கு உப்பு கலந்து கொதிக்க வைத்த நீரைக் குளிர விட வேண்டும். தூய்மையான சிறு துண்டியைப் பார்க்கிரத்திலிட்டு நீரில் நனைத்து எடுத்து கண்ணைத் துடைக்க வேண்டும்.

பீளை உள்ள கண் தரைப்பக்கம் இருக்குமாறு படுங்கள். கையை நன்றாக கழுவி விட்டு கொதித்து ஆறிய நீரை எடுத்து மூக்கிற்கு அருகில் ஊற்றுங்கள். கண்ணுக்கு கீழே ஒரு பாத்திரத்தை வைத்து அழுக்கு நீரைப் பிடிக்கலாம். கண்ணை மெதுவாக மூடித் திறக்க வேண்டும். இறுதியாக சுத்தமான துணியைக் கொண்டு கண்ணைத் துடைத்து விடுங்கள்.

கண்களைத் துடைக்கும் போது மூக்கிற்கு அருகில் துடைக்க ஆரம்பித்து காதை நோக்கி ஒரு முறை மட்டுமே துடைக்க வேண்டும். அழுத்தித் துடைக்கக் கூடாது. துடைக்கப் பயன்படுத்தும் துணி முரட்டுத்துணியாக இருக்கக் கூடாது.

கண்ணிமைகள் சில சமயம் பீளைக் கோர்த்து ஒட்டிக் கொள்ளும். ஒட்டிய இமைகளை வேகமாகப் பிரிக்கக் கூடாது. உப்பு கலந்து கொதிக்க வைத்த நீரைக் கொண்டு கண்ணை நனைத்து விட வேண்டும். காய்ந்த பீளை இளகிய பிறகு மெதுவாக பீளையை அகற்றி இமைகளைத் திறக்க வேண்டும்.

கண் சிவப்பிற்கு:-

கண்ணிலுள்ள வெண் விழி, சிவந்திருந்தால் கண் அழற்சி ஏற்பட்டுள்ளது என அறியலாம். கண் சிவப்பு மாற படிகாரத்தைக் கரைத்த நீருடன் பன்னீர் கலந்து கண்களைக் கழுவி விட வேண்டும். கண் சிவப்பு மாறும். கண்ணுக்குக் குளிர்ச்சி ஏற்படும்.

கண்ணில் ஏற்படும் தொற்று நோய்களால் கண் அழற்சி ஏற்பட்டு சிவக்கலாம். அக்காலத்தில் நீரில் மஞ்சள் தூள் சிறிது கலந்து நீரைக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். நீரை ஆற வைத்து கண்களைக் கழுவலாம்.

கண் கட்டி:-

இமையின் ஓரத்தில் ஏற்படும் கண்கட்டிகள் வலியும் வீக்கமும் உடையன. ஆரம்பத்தில் குளிர்ந்த நீரில் துணியை நனைத்து கட்டிகளின் மீது அடிக்கடி ஒற்றடமிடலாம்.

உப்பு கலந்த வெந்நீரை கண்கட்டிகளுக்கு ஒற்றடமிட கட்டிகள் கரையும்

கண் சூட்டிற்கு:-

கண்கள் வெப்பமாக இருப்பதாக உணரும் போது குளிர்ந்த நீரில் துணியை நனைத்து கண்களின் மீது பத்து நிமிடங்கள் பற்றிடலாம். துணியின் ஈரம் உலர்ந்ததும் மீண்டும் குளிர்ந்த நீரிலிட்ட ஈரத்துணியைக் கண்களின் மீது பற்று போடவும். இவ்வாறு நான்கைந்து முறை செய்ய வேண்டும். கண்ணில் உள்ள சூடு நீங்கும்.

கண் அழுத்தம்:-

கோள வடிவமான கண் இரண்டு அறைகள் உடையது. முன் கண் அறை, பின் கண் அறை என இரண்டு அறைகள். முன் பக்க அறையில் அக்கவியஸ் ஹியூமர் என்ற ஒரு வித திரவம் சுரக்கின்றது. கண்ணிலிருந்து வெளியாகும் நீர் அளவிற்கு ஏற்ப இத்திரவத்தின் சுரப்பு அமையும். கண்ணின் அழுத்தத்தை இத்திரவம் சமநிலைப் படுத்தும். கண்ணின் பின் பக்க அறையில் விட்ரியல் ஹியூமர் என்ற திரவம் உற்பத்தியாகிறது. இத்திரவங்களின் அழுத்தம் கண்ணின் கோள வடிவிற்குப் பாதகம் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கின்றன. இச்சுரப்புகள் அதிகமாகும் போது நீராக வெளிப்படுத்தப்படும். நீரழுத்தச் சமநிலை பாதிக்கின்ற போது கண்ணழுத்த நோய் ஏற்படும். பார்வை பாதிக்கும். நாற்பது வயதிற்கு மேல் பார்வை இழப்பிற்கும் காரணமாக அமைகிறது.

கண்ணிற்கு அடிக்கடி நீர் மருத்துவம் செய்வதால் கண்ணழுத்தம் காக்கப்படும். கண்ணின் மீது ஈரத்துணி பற்றிடுதல் உட்கண் அழுத்தத்தைச் சமப்படுத்துகிறது.

கண் ஒளி பெற:-

கண் ஒளி உடையதாகத் திகழ நீர் மருத்துவத்துடன் சில பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டும். அப்பயிற்சியைப் பற்றி கூறும் பாடல்.

" கைவிரல் தன்னைக் கொண்டு கலந்து பலகணிபோல் விட்டு
துய்யசந் திரனை மெள்ள தெளியவே நோக்கி பாரும்
வெய்யொளி யுண்டு நீயும் விரவிய கண்ணில் நீரை
துய்யமாய் விட்ட லம்பித் துவளாகப் பிசைந் திடாயே."

இரண்டு கையிலுள்ள விரல்களையும் ஒன்றுக்குள் ஒன்றாக கோர்த்துப் பின்னிக் கொள்ள வேண்டும். பின்னிய விரல்களுக்கிடையே உள்ள இடை வெளியில் ஆகாயம் தெளிவாக உள்ள இரவு நேரத்தில் சந்திரனைப் பார்க்க வேண்டும். பிறகு கண்ணில் நீரை விட்டு கழுவவும். கண்களை விரல்களால் மெதுவாக தேய்த்து விட வேண்டும். அதிக அழுத்தமாக கண்களைத் தேய்க்கக் கூடாது. இவ்வாறு தினமும் கண்களுக்குப் பயிற்சி செய்து வர ஒளி மிக்க கண்கள் அமையும்.

அமிர்த யோகம்:-

" கண்ணிற்குரிய பயிற்சியைச் செய்தல் கண்ணுக்கு அமிர்தத்தை புசித்ததற்கு ஒப்பாகும்" என்ற கருத்தை அகத்தியரும், நாக முனியும் கூறுகின்றனர்.

உண்டுகை கழுவிப் பின்னை உறுமைய மூன்று துள்ளி
வண்டனி குழலால் வார்த்து வளமிகும் நிமையைத் தேய்த்து

கொண்டொரு கடினை நேரம் குணமிகுங் கதிரைப் பார்த்து
பண்டுபோ லிருக்கும் போது பரிவுகள் அமிர்த யோகம்."

இரவு நேர உணவை உண்ட பிறகு கையை நன்றாக கழுவிக் கொள்ளவும். கழுவிய கையில் உள்ள நீரை மூன்று சொட்டு கண்ணுக்குள் விட வேண்டும். கண்ணை நன்றாக மூடிக் கொண்டு இமையின் மீது விரல்களைக் கொண்டு மெதுவாகத் தேய்த்து விட வேண்டும். குணமிக்க கதிர்களைப் பரப்பும் சந்திரனை கை விரல்களைக் கோர்த்து பின்னி விரலிடைக்காணும் இடைவெளியில் பார்க்கவும். இவ்வாறு பார்த்து வருவது கண்ணிற்கு உரிய அமிர்தத்தை அளிப்பது ஆகும். இக்கருத்தை அகத்தியர் நயனவிதி ஐநூறில் கூறுகிறார்.

நாக முனி நயன விதி ஐநூறில் கூறுகிறார். அமிர்த யோகம் எது என்றால்-

" உண்டுகை விளக்கியே உதகங் கண்ணினும்
மண்டல முகத்தினும் வயிற்றி னும்மிகு
விண்டெழு முத்தெனப் பல்வி ளைக்கிடு
மண்டைசேர் கண்ணுக்கு அமிர்த யோகமே"

" உணவை உண்ட பிறகு நன்றாக கைகளைக் கழுவி விட்டு, கையிலுள்ள நீர் மூன்று துளிகள் கண்ணிற்குள் இட வேண்டும். கண்ணை மெதுவாக மூடி திறக்க வேண்டும். முகத்தின் மீதும், வயிற்றின் மீதும் நீரைத் தெளித்து தேய்த்து விட வேண்டும். தினமும் காலையிலும், மாலையிலும் பல்லைத் தேய்த்து சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இவற்றைச் செய்வது கண்ணுக்கு அமிர்தமாகும்" என்கிறார் நாகமுனி.

பொதுவாக குளிர்ந்த நீரையே கண்ணிலிட்டுக் கழுவப் பயன்படுத்த வேண்டும். அதிக காரமான நீர்களை, அசுத்தமான நீர்களைப் பயன்படுத்திக் கண்களைக் கழுவக் கூடாது.

கண்ணைச் சுற்றியுள்ள திசுப்பகுதிகளை மெதுவாக கை விரல்களால் அழுத்தித் தேய்த்து விட வேண்டும்.

வேகமாக கண்ணைக் கசக்கவோ, இமைகளைத் தேய்க்கவோ கூடாது.

கண்ணிற்குரிய பயிற்சிகளை மெதுவாக செய்ய வேண்டும்.

குளிர்ந்த நீருள்ள பாத்திரத்தில் தலையை விட்டு கண்ணுக்குள் நீர் செல்லுமாறு கண்ணைத் திறந்து மூடவும். இவ்வாறு ஆறு முதல் பன்னிரண்டு முறை கண்ணை மூடித் திறந்து தலையைப் பாத்திரத்திலிருந்து வெளியே எடுக்க வேண்டும். இது போல நான்கு முறை செய்யலாம். கண்கள் நீரிலிருக்கும் போது கண்களை வட்டமாகவும், பக்க வாட்டிலும் சுழல விடுவதால் கண்ணிற்குள் நீர் நன்றாகப் பரவும். கண்ணில் உள்ள அசுத்தங்கள் அகலும் கண்ணில் இரத்தச் சுழற்சி சிறப்படையும்.

கண் நலத்திற்கான நீர் மருத்துவத்தின் மற்றொரு முறையைப் பார்ப்போம்.

இரண்டு வாய் அகன்ற பாத்திரங்களை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஒன்றில் குளிர்ந்த நீரையும், மற்றொன்றில் மித வெந்நீரையும் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். குளிர்ந்த நீருள்ள பாத்திரத்தில் தலையை விட்டு கண்களைத் திறந்து மூட வேண்டும். ஒரு நிமிடம் இவ்வாறு செய்த பிறகு மித வெந்நீர் உள்ள பாத்திரத்தில் தலையை விட்டு கண்களைத் திறந்து மூட வேண்டும். இவ்வாறாக மாறி மாறி குளிர்ந்த நீரிலும், மித வெந்நீரிலும் ஒவ்வொரு நிமிடம் செய்ய வேண்டும். இறுதியாக குளிர்ந்த நீரில் பயிற்சியை முடிக்க வேண்டும்.

இப்பயிற்சிகள் கண்களுக்கு ஒளியை ஏற்படுத்தும். கண் நரம்புகளுக்கு புத்துணர்ச்சியைத் தரும். மூளைக்குத் தெம்பளிக்கும். உடலின் புற நரம்புகளையும், உறுப்புகளையும் கண்ணுக்கு அளிக்கும் பயிற்சியால் புத்துணர்ச்சி பெறச் செய்யலாம்.

நோய்களுக்கான நீர் மருத்துவம்

நீர் மருத்துவத்தால் எல்லா நோய்களையும் தீர்த்து நலமாக்க முடியும் என்று கூற முடியாது. எந்தவொரு மருத்துவ முறையும் எல்லா நோய்களையும் தீர்த்து விடக் கூடிய திறம் பெற்றதாக இல்லை. மருந்தில்லாமல் நலம் பெறுவது உடலை உறுதிப்படுத்தும் செயலாகும். ஒரு நோய்க்காக அளிக்கப்படும் மருந்து அதன் வேகத்தால் பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் அச்சம் அதிகரித்து வருகின்றது. இந்த அச்சத்தை இயற்கை மருத்துவம், நீர் முறை மருத்துவம், சித்த ஆயுர்வேத மருத்துவ முறைகள் அளிப்பதாக இல்லை. ஆனால் இம் மருத்துவத்தைப் பின்பற்றும் மருத்துவர்கள் எல்லா நோய்களையும் நீக்கி விட முடியும் என்று செயல்படுவது அச்சத்தை அளிக்கக் கூடியதாக உள்ளது. அது ஒரு வகையான முரட்டுத்தனம். முழுமையாக தமது மருத்துவ முறையையும், தன்னையும் மதிப்பிட்டுக் கொள்ளாத மருத்துவரின் அகங்காரம். மக்களும் தங்களின் நம்பிக்கையை விளம்பரத்தால் அதிகப்படுத்திக் கொள்ளாமல் சரியாக செயல்பட்டால் நலம் தானாக அமைந்துவிடும். நம்பிக்கை இல்லாமல் மருத்துவம் செய்து கொள்வது பயனற்றது. அதைப் போன்றே அதிக நம்பிக்கையோடு முரட்டுத் தனமான மூட நம்பிக்கையோடு மருத்துவம் செய்து கொள்வதும் பயனற்றது.

நீர் மருத்துவம் எளிதாக நோய்களை நீக்கிக் கொள்ளவும் உடலைப் பிணியினின்று பாதுகாக்கவும் உரிய முறையாகும். நீர் மருத்துவத்தை எப்படி எந்த நோய்களுக்கு பயன்படுத்தினால், பலன் பெறலாம் என்பதைத் தொகுத்துக் காண வேண்டியது அவசியமாகும். நோயைப் பற்றியும் அதற்குரிய மருத்துவ முறை பற்றியும் அறிந்து கொள்வதால் மருத்துவம் எளிதாகும். காலத்தை வீணாக்குவது கூடாது. அதுவும் நோயுற்ற நிலைகளில் காலத்தை வீணாக்குவது, நோயை வளர்ப்பதுடன் உடலையும் வீணாக்குவதற்குரியதாகும். விரைந்து நலம்

பெற முறையான மருத்துவம் செய்யப்பட வேண்டும். நீர் மருத்துவத்தைப் பிற மருத்துவ முறைகளோடு சேர்த்துச் செய்துக் கொள்வது நலச் செயலை துரிதப்படுத்த உதவும்.

நோய்களுக்கான நீர் மருத்துவத்தை நோய்க் குறிகளோடு அறிந்து கொள்ளலாமா?

சளி:-

மூக்கில் சளி, நீர் வடிதல், தும்மல், மூக்கடைப்பு, மூக்கில் அரிப்பு ஏற்பட்டால் நீராவி பிடித்தல் செய்யலாம்.

நீராவி பிடிக்கும் வெந்நீரில் சிறிது நொச்சியிலை, மஞ்சள் போட்டு பிடிக்க மூக்கடைப்பு, தலைவலி தீரும்.

வெந்நீரில் யூகலிப்டஸ் தைலம் 5 துளி விட்டு ஆவி பிடிக்க. சளி, தலைவலி, மூக்கடைப்பு குணமாகும்.

நீராவியானது மூக்கில் உள்ள மோப்ப நரம்புகளில் ஏற்படும் உறுத்தல் வலியைக் குறைக்கும், தும்மலை நீக்கும்

மூக்கில் இரத்தம் வடிதல் ஏற்பட்டால் குளிர்ந்த நீரைப் பஞ்சில் நனைத்து மூக்கிற்குள் சிறிது நேரம் வைத்திருந்தால் இரத்தக்கசிவு நிற்கும்.

காய்ச்சல்:-

சாதாரண காய்ச்சல்களில் ஈரத்துணியைப் போர்த்தி விட சுரம் தணியும். காந்தியடிகள் அவரது மகனின் காய்ச்சலுக்கு இம் முறையைப் பயன்படுத்திப் பலன் கண்டதை முன்பே இந்நூலில் படித்திருப்பீர்கள். சுரம் அதிகமாக உள்ள போது மாற்று மருத்துவ முறைகளைப் பயன்படுத்திக் கொண்டால் விரைவில் நலம் பெறலாம். சுரத்தின் போது உடலின் நீர்த்துவம் பெருமளவில் குறைந்து சக்தி விரயமாதல் அதிகமாகிறது. உள்ளுக்கு மருந்து அளித்து நீர் மருத்துவத்தைச் சேர்த்து செய்தால் நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

சுரம் உள்ளவரின் மார்பை மெல்லிய துணி கொண்டு போர்த்தி விடவும். குளிர்ந்த நீரில் நனைத்த சிறு சிறு துண்டுத் துணிகளை அவரது நெற்றி, கை கால்களின் மீது வைக்கவும், குளிர்ந்த நீரில் நனைத்த துணிகளை மாற்றி மாற்றி உடல் மீது போட்டு வர சுரம் தணியும். ஐஸ் தண்ணீரைப் பயன்படுத்த நடுக்கம் ஏற்படும் எனவே, அதிக குளிர்ச்சியான நீரைப் பயன்படுத்தக் கூடாது. நடுக்கம் ஏற்படும் போது நீர் மருத்துவத்தை முடித்து ஈரமில்லாமல் உடலைத் துடைத்து விட வேண்டும்.

தொண்டை அழற்சி:-

தொண்டையில் ஒவ்வாதப் பொருட்களால் அழற்சி ஏற்பட்டு தொண்டையில் எரிச்சல், உணவை விழுங்குவதில் சிரமம், இருமல் எற்படும், தொண்டையில் உள்ள டான்சில்கள் அழற்சியுற்று வீக்கம் ஏற்படும். இவர்களுக்கு திரவ ஆகாரம் கொடுக்க வேண்டும். சூடான வெந்நீரில் உப்பு சிறிது போட்டு வாய் கொப்பளிக்கச் செய்யவும். தொண்டையில் ஏற்படும் வீக்கம், வலியைக் குறைக்க வெந்நீர் பற்றை தொண்டை மீது போடவும்.

கழுத்துப் பகுதி வீக்கம்:-

டான்சில் அடினாய்டு, தொண்டை அழற்சி போன்றவற்றால் கழுத்துப் பகுதியில் உள்ள நிணநீர்க் கோளங்கள் வீக்கமுறும், தொண்டை அடைப்பான் எனப்படும் டிப்த்ரியாவில் கழுத்தில் பெரிதான நெறிகட்டிகள் ஏற்படும்.

நெறிகட்டிகளின் மீது, குளிர்ந்த நீர்ப்பற்று போடலாம், குளிர்ந்த நீரில் எவாட்சாரம் கலந்து நெறிக் கட்டிகளின் மீது சிறிய துணியில் இந்நீரை நனைத்துப் போட்டு வர வீக்ஙங்கள் குறையும்.

இருமல்:-

குரல்வளை அழற்சி, மூக்குக்குழல் அழற்சி, ஆஸ்த்மா, நுரையீரல் தொற்று நோய்களில் தொடர்ந்து இருமல் ஏற்படும். உப்பு நீரில் வாய்க் கொப்பளிக்கலாம்.

வெந்நீரில் ஆடாதோடை இலையைப் போட்டு சிறிது நேரம் விட்டு ஆறிய பின் அந்த நீரைக் கொண்டு வாய்க் கொப்பளிக்கலாம். கொப்பளித்த நீரை உள்ளுக்கு விழுங்கலாம். ஓமத்தீ நீரைச் சிறிதளவு நீரில் கலந்து வாய்க் கொப்பளித்து விழுங்க இருமல் நீங்கும்.

ஆஸ்த்மா:-

இருமல், மூச்சு விட சிரமம், சுவாசிக்கும் போது பூனைக் கத்துவது போன்ற ஒலி கேட்பது, மார்பில் வலி போன்ற குறி குணங்கள் ஆஸ்த்மா நோயில் காணப்படும். குளிர் காலத்திலும், மழைக் காலத்திலும் இந்நோயாளர்கள் அதிக சிரமத்திற்குள்ளாவர். சிலருக்கு தூசு, செடிகளின் மகரந்தம், அசுத்த காற்றுகளைச் சுவாசிப்பதாலும் இந்நோய்த் தொல்லைகள் ஏற்படும். ஒவ்வாமையால் ஏற்படுவது எல்லாக் காலத்திலும் ஏற்படும். ஆஸ்த்மாவை இதைப்பு நோய் என்று சித்த மருத்துவம் கூறுகிறது.

ஆஸ்த்மா நோயாளிகள் நீராவி பிடிக்க கபம் இளகி வெளியாகும்.

குளிர்ந்த நீர்த் தெளிப்பை மார்பின் மீது செய்யலாம்.

மார்பின் மீது ஈரத்துணி அழுக்கத்தைச் செய்யலாம். எப்சம் உப்பு கலந்த நீரினால் ஒரு துணியை நனைத்து மார்பின் மீது பற்றிடலாம்.

மாற்று வெப்ப குளிர் பற்றுகள் போடலாம்.

இடுப்புக் குளியலும் ஆஸ்த்மாவிற்கு பயன் தரும்.

சிறு நீரக நோய்களில்:-

சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிச்சல், அடி வயிற்றில் வலி, சிறுநீர் அடிக்கடி சொட்டுச் சொட்டாக வெளியாதல், போன்றவற்றிற்கு இடுப்புக் குளியல் முறை நல்லது அதிலும் வெந்நீர் கொண்டு இடுப்புக் குளியல் செய்ய நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

பாதக் குளியல் செய்யலாம். வெந்நீரில் பாதத்தை வைப்பது நல்லது.

வயிற்றுப் பகுதிகளில் ஒற்றடம் கொடுக்கலாம்.

குறை ரத்த அழுத்தம்:-

இரத்த அழுத்தம் குறைவாக உள்ளவர்கள் சோர்வும், பலவீனமும் உள்ளவர்களாக இருப்பார்கள். பசியின்மை இருக்கும். இவர்கள் குளிர்ந்த நீரில் இடுப்புக் குளியல் செய்யலாம்.

அதி ரத்த அழுத்தம்:-

இயல்பாக ஒருவருக்கு இதயம் சுருங்கும் போது 120மிமி/ பாதரசம் என்ற அளவிலும், இதயம் விரிவடையும் போது 80மிமி/ பாதரசம் என்ற அளவிலும் இரத்த அழுத்தம் இருக்கும். இதற்கு அதிகமாக இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் அதி ரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்களாகக் கருதப்படுவர். இவர்கள் வெப்ப-குளிர் மாற்று இடுப்புக் குளியலை வாரத்திற்கு இரண்டு முறை செய்யலாம். குளிர்ந்த நீர் பயன்பாட்டை இவர்கள் தவிர்க்க வேண்டும்.

முக வாதம்:-

முகத்தில் உள்ள தசைகள் செயலிழப்பு ஏற்பட்டதன் காரணமாக ஒரு புறம் வாய் கோணுதல், ஒரு பக்க கண்ணிமையை சரியாக மூட முடியாது. இவர்களுக்கு வெப்ப ஒற்றடம் பாதித்த காதுப் பகுதிக்கு அருகே கொடுக்கலாம். வெது வெதுப்பான நீரில் துணியை நனைத்து காதுப்பகுதிக்கு அருகே பற்றிடலாம். குளிர்ந்த நீரைத் தெளித்து முகத்தைக் கழுவக் கூடாது.

சூம்பல்:-

தசைகள் செயலிழப்பு ஏற்பட்டால் அவை நாளடைவில் சூம்பிப் போதல் உண்டு. தசைகளின் மீள் திறனை உண்டாக்க மாற்று வெப்ப குளிர் மருத்துவத்தைச் செய்யலாம். திசு நரம்பு பாதிப்பில் ஒன்றும் செய்வதற்கில்லை.

பூப்புத் தடை:-

மாதா மாதம் பூப்பானது ஒழுங்காக நடைபெறாமல் தடை பட்டால் அவர்கள் வெப்ப- குளிர் மாற்று இடுப்புக் குளியலைச் செய்யலாம். வாரத்தில் ஐந்து நாட்கள் இவ்வாறு செய்து வந்தால் பூப்புச்சுழற்சி சரியாகும். மாதவிடாய் காலத்தில் ஏற்படும் வயிற்றுவலி இருக்காது.

அடி வயிற்றில் ஈரத்துணி பற்றிட்டு வரலாம்.

கருப்பை அழற்சி:-

கருப்பை நோய்களுக்கு இடுப்புக் குளியல் நல்லது.

மாதவிடாய் காலத்தில் அதிக அளவு குருதிப் போக்கு ஏற்பட்டால் குளிர்ந்த நீர் இடுப்புக் குளியல் நல்லது.

வயிற்றுப் போக்கு:-

அதிக அளவு வயிற்றுப் போக்கு காண்பதற்கு முன் இடுப்புக்குளியல் செய்தால் வயிற்றுப் போக்கு குணமாகும். அதிகமாக வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்டால் உள்ளுக்கு மருந்தளிப்பதுடன் உப்பு சர்க்கரை கரைசலைத் தருதல் வேண்டும்.

செரியாமை மந்தம்:-

உணவு உண்பதில் விருப்பமின்மை, செரியாமல், எதிரெடுத்தல், புளித்த ஏப்பம், மந்தம் இருப்பவர்கள் குளிர்ந்த நீர்க் குளியலைச் செய்யலாம்.

குளிர்ந்த நீர் கொண்டு இடுப்புக் குளியல் செய்து கொள்ளலாம்.

இடுப்புக் குளியல் செய்யலாம்.

வயிற்றின் மீது ஈரத்துணியால் பற்றிடலாம்.

வயிற்றின் மீது ஒற்றடமிடலாம்.

வாய்ப்புண்:-

நா, கன்னத்தின் உட் பகுதிகளில் ஏற்படும் புண்ணால் காரம் பட்டால் எரிச்சல் ஏற்படும். இனிப்பு, புளிப்பு உணவுகளை உண்ணக் கூடாது. வாய்க் கொப்பளிக்கும் நீரில் திரிபலா போட்டு வாய்க் கொப்பளிக்கப் புண்கள் ஆறும்.

மலச்சிக்கல்:-

மலம் சரியாக வெளியாக தினமும் இடுப்புக் குளியல் செய்துக் கொள்ளலாம்.

எனிமா கொடுக்கலாம்.

காலையில் எழுந்ததும் ஆறு டம்ளர் தண்ணீரை அருந்தலாம்.

பல் வலி:-

பல் வலி உள்ளவர்கள் வெந்நீரில் உப்பு சிறிதளவு போட்டு வாய்க் கொப்பளிக்கலாம்.

திரிபலா சூரணத்தை வெந்நீரில் போட்டு வாய்க் கொப்பளிக்கலாம்.

உடல் சோர்வு:-

உடற் சோர்வை ஏற்படுத்தக் கூடிய செயல்கள் மன உழைப்பு, கடின உழைப்பு இவற்றைச் சார்ந்ததாக அமையும். நோய் காலத்தில் உடற் சோர்வு ஏற்படும். நீராவிக் குளியல், வெந்நீர்க் குளியல், மித வெப்ப மாற்றுக் குளியல் செய்வது சோர்வை நீக்கும். மன உழைப்பால் ஏற்பட்ட சோர்வை குளிர்ந்த நீர்க்குளியல் நீக்கும். உப்புக்குளியல், வெந்நீர்க் குளியல் தசைச் சோர்வை நீக்கும்.

முதுகு வலி:-

முதுகு வலி உள்ளவர்கள் குனிந்து நிமிர சிரமப்படுவார்கள். முதுகுத் தண்டில் உள்ள எலும்பமைப்புகளில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களால் வலி ஏற்படும். அலுவலகப் பணியாளர்களிடமும், கருவுற்ற தாய்மார்களுக்கும் முதுகு வலி ஏற்படும், முள்ளந்தண்டு குளியல், இடுப்புக் குளியல், வெந்நீர்க் குளியல் முதுகு வலியைப் போக்கும்.

மூட்டு வலி:-

மூட்டு வலி, வீக்கம் இவற்றிற்கு குளிர்ந்த நீர் பற்று மிகச் சிறந்த பலனளிக்கும். நீராவிக் குளியல் நல்லது.

உடல் அரிப்பு:-

உடலில் ஏற்படும் எரிச்சல், அரிப்பிற்குக் குளிக்கின்ற நீரில் சிறிதளவு எப்சம் உப்பைக் கலந்து குளிக்கலாம். எவாட்சாரம் கலந்த நீரில் குளித்தாலும் உடல் அரிப்பு, எரிச்சல் நீங்கும்.

சொறி சிரங்கு:-

குளிக்கின்ற நீரில் கந்தகம் அல்லது துருசை சிறிதளவு போட்டு குளிக்க சொறி சிரங்கு குணமாகும்.

கொப்புளங்கள்:-

குறிப்பிட்ட பகுதியில் ஏற்படும் கொப்புளங்களின் மீது ஈரத்துணியை பற்றிடல் சிறந்த பலனளிக்கும். வெந்நீர் பற்றினைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

தவளைச் சொறி:-

உடலில் சில இடங்களில் வெண்ணிற சொறிகள் அடர்த்தியாக சிறு கொப்புளங்களாகக் காணப்படும். அவற்றை நீக்க பனிநீர் பற்றிடுதல் பயன் தரும்.

மூலம்:-

மூல நோயாளிகள் இரத்தம் வெளிப்பட்டால் குளிர்ந்த நீர் இடுப்புக் குளியலைச் செய்ய வேண்டும். மல வாயில் வெளிப்படும் இரத்தம் நிற்கும். வீக்கம் குறையும், எரிச்சல், நமைச்சல் தணியும்.

தலை வலி:-

தலைவலி உள்ளவர்கள் வெந்நீர் பாதக் குளியலைச் செய்யலாம். தலைவலி நீங்கும்.

முற்றும்

தாமரை
நூலகம்